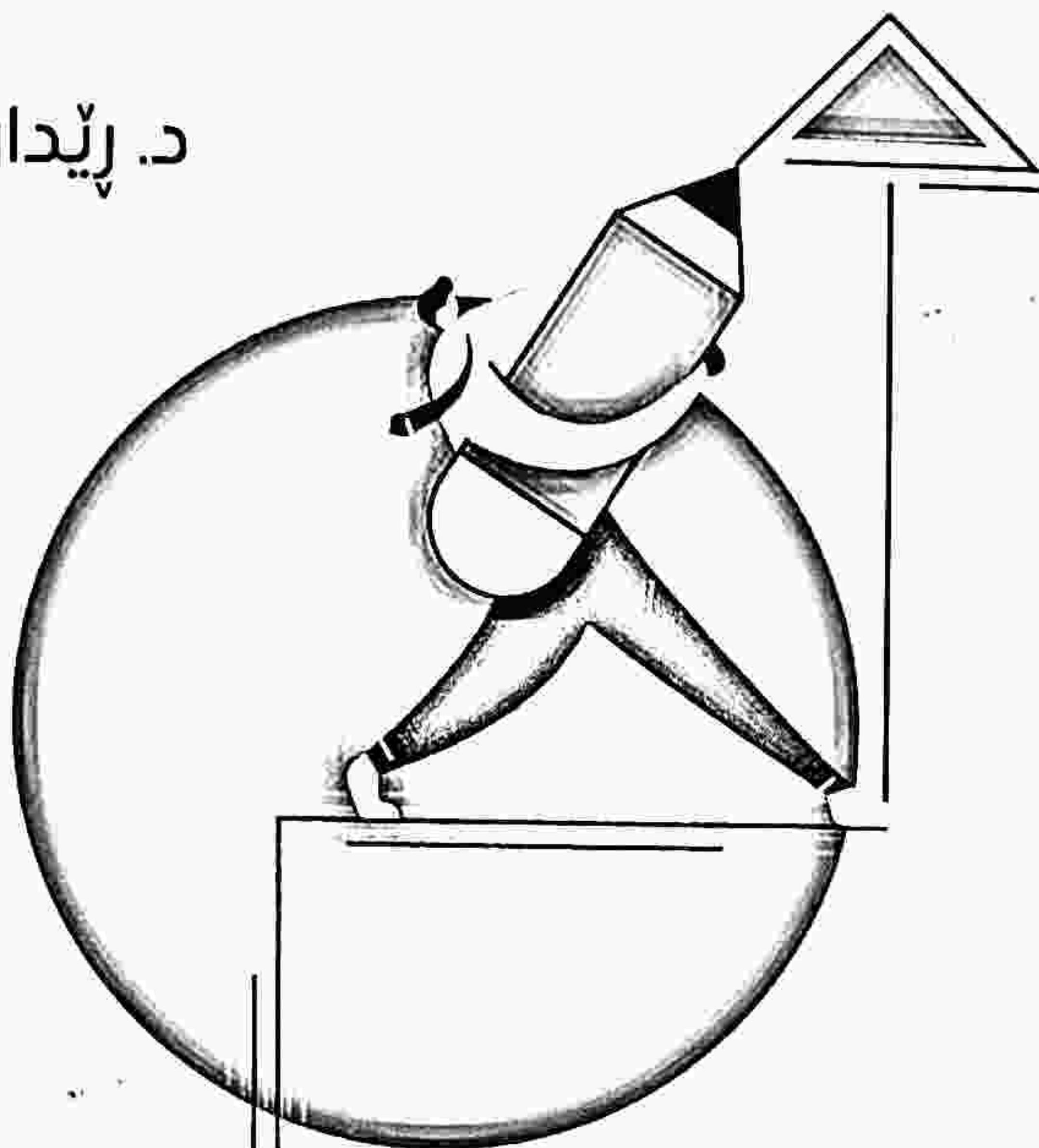
نووسینی:
بۆنی میللەر
لە ئینگلیزییەوە:
د. ڕێدار محەممەد ئەمین



دەروونڕوستیی قوتابی

ڕۆڵی مامۆستا لە بەرزکردنەوەی ئاستی دەروونڕوستی لە قوتابخانەدا

دەروونددروستیی قوتابی

ڕۆڵی مامۆستا لە بەرزکردنەوەی ئاستی دەروونددروستی لە قوتابخانەدا

نووسینی

د. بۆنی میللەر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە

د. ڕێدار محەممەد ئەمین

* سوپاسی سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بەڕێز مامۆستا عوبێد خدر گۆمەشینی دەکەم، ئەرکی کێشا بە خاڵبەندی و ڕێزمانی وەرگێڕانەکەدا چووەوە.

* سوپاس بۆ بەڕێز مامۆستا هەمزە عەباس فەقێ، بۆ تێبینییە جوانەکانی لەسەر ئەم بەرهەمە.

ناوەڕۆك

ڕای پەروەردکار و پسپۆڕان لەسەر ئەم کتێبە

• ئەم کتێبە کە لە زمانی ئینگلیزییەوە وەرگێڕدراوە، چەندین بابەتی پەیوەست بە نەخۆشیی دەروونی و نیشانەی نەخۆشییەکان و ڕێگەچارەی گونجاوی تێدایە. پڕە لە بابەتی ڕێنمایی و چۆنییەتیی مامەڵەکردنی مامۆستایان لەگەڵ نەخۆشییە دەروونییەکانی قوتابیان لە ناوەندەکانی خوێندندا، وەك سەرپەرشتیاری پسپۆری ڕێنماییکاری، بە کارێکی گرنگ و بایەخداری دەزانم بۆ قوتابیان، بە تایبەت ڕۆڵی ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، هاوشانی مامۆستایان و پەروەردەکاران لە ناوەندەکانی خوێندن، زۆر گرنگ و کاریگەرە بۆ چۆنییەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ قوتابی و خوێندکارانی قۆناغەکانی بنەڕەتی و ئامادەیی، لە پێناو ئاراستەکردن و ڕێنماییکردنی قوتابیان بەرەو دەروونددروستی.

• ناوەندەکانی خوێندن کاریگەرترین شوێنن بۆ دۆزینەوەی بەهرە و تواناکان و دەستنیشانکردنی کەموکورتی و جیاکاریی جەستەیی و هزریی منداڵان، بۆ ئەوەی بتوانرێ بە شێوازێکی نەرم و دروست و زانستییانەی دوور لە توندوتیژی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. ئەم کتێبە بەرچاوڕوونییەکی باشی تێدایە بۆ چۆنییەتیی مامەڵەکردنی مامۆستایان و پەروەردەکاران لەگەڵ قوتابیان. پەروەردە بەشێکی هەستیاری پرۆسەی فێربوونە. دروستکردنی ژینگەیەکی گونجاو و پۆزەتیف، میهرەبان،

هاندەر، دۆستئامێز لەگەڵ منداڵانی قوتابخانەکان، هەروەها زیادکردنی تواناکان بۆ چۆنییەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی و فشارە دەروونییەکان و شێوازی گونجاندن لە منداڵان و گەنجان، بەر لە دەستنیشانکردن و بەدواداچوونی لە لایەن پزیشك و پسپۆرانی بواری دەروونی، هیچ کەسێك بە هەڵە هەڵسەنگاندن بۆ حاڵەت و ڕەفتارەکانی قوتابی نەکات، کە دواتر کاریگەریی نێگەتیڤ و خراپی لەسەر داهاتووی ژیانی قوتابی و دایباب هەبێت.

- تێگەیشتن و زانینی ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان بە شێوازی زانستییانە، بۆ ئەوەیە بتوانرێ چارەسەری گونجاویشیان بۆ بدۆزرێتەوە، نەوەك بە شێوەی بۆچوونی کەسی و هەڕەمەکی و دوور لە پسپۆری بێت، ناوەندەکانی خوێندن ببنە شوێنی دڵنیایی و ئارامیی دەروونی دایباب و قوتابیان. ئەویش لە ڕێگەی چۆنییەتیی مامەڵەکردنی ئەرێنییانەی مامۆستایان و پرۆسەی ڕێنماییکردن لە لایەن ڕێنماییکارانی پەروەردەیی لە قوتابخانەکان و چۆنییەتیی دۆزینەوەی ڕێگەچارەی گونجاو بۆ ئەو کێشە و گرفتە کۆمەڵایەتی و دەروونییانەی قوتابی و خوێندکار لە ژیانی ڕۆژانە و ناو قوتابخانە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

هیوادارم ئەم کتێبە لە لایەن وەزارەتی پەروەردەوە گرنگیی پێ بدرێت و ببێتە نامیلکە و ڕێبەرێك بۆ مامۆستایان و ڕێنماییکارانی پەروەردەیی، بۆ ئەوەی لە ناوەندەکانی خوێندن کاری لەسەر بکەن.

م. عوبێد خدر فەتحوڵڵا

سەرپەرشتیاری ڕێنماییکاری پەروەردەیی

٢٠٢١/٦/٢٠

گرنگیی وەرگێڕانی ئەم کتێبە

مامۆستا سەروکاری لەگەڵ گرنگترین توێژی کۆمەڵگە هەیە، کە منداڵ و هەرزەکار و گەنج و لاوە، بۆیە گەورەترین ئەرك و بەرپرسیارێتی دەکەوێتە ئەستۆ، ئەرکێك پەیوەستە بە ئەمڕۆ و سبەی، چارەنووسسازە و لە شکڵ و شێوەی دیزاینی مرۆڤی نوێ و ئامادەکارییەکانی ژیان و گۆڕانکاری و ئاڵەنگارییەکان خۆی دەنوێنێ، بۆیە لە جیهانی پێشکەوتوودا، مامۆستا وەك پێشەنگی کاروانی پێگەیاندن و دەستەبەری داهاتووی پڕشنگدار بۆ کۆمەڵگەکانیان و کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بە گشتی دەناسێنن و دەست لەسەر سینگ بەرامبەر شکۆ و بەخشندەییان دەوەستن، کەوابوو کوالێتیی خوێندن و کوالێتیی قوتابی و داهاتووەکەشی پەیوەستە بە کوالێتیی مامۆستاوە، تا مامۆستایان زانا و دانا و ئامادە و پڕچەك بن بە چەکی زانست و پەروەردە، ئەوەندە سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجەکان مسۆگەرترە. نابەڵەدی و هەڵەی مامۆستا ئەوەندە مەترسیدارە؛ کە بە ڕووخان و بەدبەختی مرۆڤ کۆتایی دێت، هەر لەبەر ئەوەیە دەبێ مامۆستا تەواو هۆشیار و ئاگادار بێت، دانەبڕوا نەبێت لە زانست و داهێنان و نوێگەرییدا، کوڕ و کچی ڕۆژگاری خۆیان بن و ڕۆڵی سەرکردایەتی و عەلەمداری لەدەست نەدەن.

کاتێك ئەم کتێبەم خوێندەوە، کە د. ڕێدار محمد ئەمین کورداندوویەتی، نەمدەزانی بگریم یان شاد بم! بگریم بۆ ئەوەی ئێمە لە ڕابردوودا ئەو هەموو پێویستی و کەرەستە بە بەهایانەمان نەزانی، یان ئاگاداری ئەو وردەکارییانەی نەبووین، کەچی مامۆستایەتیشمان کرد لە وڵاتێکدا، کە هەردەم تەژی بووە لە کۆست و کۆسپ و شەڕ و ئاوارەیی و ناهۆشیاریی کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی! شاد بم بۆ ئەوەی لەم ڕۆژگارەدا زانیارییەکان بە زمانی شیرینی کوردی لە لایەن کەسانی پسپۆڕ، خەمخۆر و دڵسۆزەوە پێشکەش بە مامۆستایان و پەروەردەکاران دەکرێت، کە دەتوانن بیکەن بە نەخشەڕێگای کار و خەباتی پەروەردەییان و قەڵغانێکی پتەو بۆ خۆپاراستن لە دووبارەکردنەوەی هەڵە باوە پەروەردەییەکان، کە بە هەراسانکردن و توندوتیژی دەستی پێ دەکرد و، بە تێکشکان و شکست و مانەوە لە بۆتەی جەهل و دەستەمۆیی بۆ ستەمکاران دەمایەوە و نەوە بە نەوەی دوای خۆی دەسپارد.

ئەم کتێبە ڕێبەرێکی ناوازەی زانستی و پەروەردەییە، چونکە پسپۆڕێک نووسیویەتی و پسپۆڕێکیش لە زمانی ئینگلیزییەوە وەریگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی، خۆزگە لە وەرگێڕانیشدا پسپۆڕیی لەبەرچاو دەگیرا، چونکە بابەتەکە مافی تەواوی خۆی پێ دەدرێت و زاراوە و چەمکەکان دووچاری خزین و دوورکەوتنەوە لە مەبەستی سەرەکییان نابن. لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەم بابەتە بە ڕۆشنی دەردەکەوێت، چونکە وەرگێڕ خاوەن بڕوانامەی باڵایە لەو پسپۆڕییەدا و هاوکات چالاك و خاوەن ئەزموونیشە بۆیە کتێبەکە بووە بە شاکارێك بۆ خوێندنەوە، بە تایبەت بۆ مامۆستایان و پەروەردەکاران.

بەپێویستی دەزانم لە پێشەکی ئەم کتێبەدا؛ داوا لە مامۆستایان بکەم کە زەحمەتییەکانی ژیان و بێوەفایی سەردەم، خوێندنەوەی ئەم کتێبە و کتێبی تری لەم شێوەیەیان لەبیر نەباتەوە، چونکە بارودۆخ هەر چییەك بێت، ئەرك و بەرپرسیارێتیی ئێمەی مامۆستایان هەر لە شوێنی خۆیەتی و بگرە گەورە و سەخت و پڕ ئاڵنگاریی تر دەبێت. مامۆستایان چەکی دەستیان قەڵەمە و ڕۆشنایی ڕێگەشیان فکری گەش و زانست و زانیارییە، بۆیە ئەگەر دەستبەرداری خوێندنەوە و پێشکەوتنخوازی ببن، بە دڵنیاییەوە پێگەی سەرکردایەتی لەدەست دەدەن و سەرەنجام بێ کاریگەر و لە پەراوێزدا دەمێننەوە.

ئەم بەرهەمەی وەرگێڕ بە یەکێك لە کتێبە پێویست و زۆر گرنگەکان بۆ کتێبخانەی کوردی و لە ناویشیدا کتێبخانەی قوتابخانەکانی کوردستان دادەنرێت، ئەم کتێبە لەگەڵ مامۆستادا پێ بە پێ و هەنگاو بە هەنگاو دەچێتە نێو قوتابخانە و پۆلی خوێندن و ڕێنمایی زانستی و دەروونی و پەروەردەیی هەستیار و گرنگی پێشکەش دەکات.

م. هەمزە عەباس فەقێ

سەرنووسەری گۆڤاری (ژیار)ی پەروەردەیی

پێشەکیی وەرگێڕ

زیاتر لە چەند جارێك لە نۆڕینگەکەم پێشوازی لەو دایبابانە دەکەم، کەوا بە نیگەرانیی زۆرەوە، یاخود بە چاوی بە فرمێسکەوە منداڵەکەیان هێناوە و داوای دڵنیاییم لێ دەکەن «ئایا ڕاستە منداڵەکەمان بیرکۆڵە؟!»، «ئایا ڕاستە منداڵەکەمان ئۆتیزمە؟!».

ئەوەی جێگای سەرنجە ئەوەیە کە لە زۆرینەی حاڵەتەکاندا ئەو منداڵانە تەواو ئاسایین و هیچ گرفتێکی دەروونییان نییە، کە دەپرسم «کێ وای پێ گوتوون؟!» بێ سێ و دوو دەڵێن: "مامۆستا!"

منێك کە دوای چەندین پرسیار و وەڵام ئەگەر بتوانم بگەمە دەستنیشانکردنی حاڵەتێك؟! پێم سەیرە چۆن مامۆستا ئاوا بەئاسانی توانی دەستنیشانی بکات؟! بۆیە فزولّییەت دەمگرێ و لێیان دەپرسم: «مامۆستا چۆن دەستنیشانی کرد؟!» ئەوان دەڵێن «هەر بە چاو سەیری کرد....!» لە هەندێك باریشدا دەڵێن «پێی گوتین منداڵەکەتان لە پۆل بەرزەفت نابێت!»، «منداڵەکەتان شت بە درەنگی وەردەگرێت!»

ئەمانە و چەندین ڕستە و قسەی سەیرتر دەبیستم کە من پێم وایە بوێرییەکی زۆری دەوێت لە بوارێکدا شارەزا نەبیت و قسەی یەکلاکەرەوەی تێدا بکەی!

کە بە دایباب دەڵێم «منداڵەکەتان ئاساییە و ئەو کێشانە ئاساییە هەبن و دەکرێت هەر لە لایەن پەروەردکارانەوە لە قوتابخانە چارەسەر بکرێن» ئەوان شاگەشکە دەبن و نزام بۆ دەکەن: «خوا خێرت بنووسی دکتۆر، باوەڕ بکە چەند ڕۆژێکە لەبەر منداڵەکەمان، ئاگامان لە خۆمان نییە، خەو و خواردنمان حەڕام بووە..!» بۆیە بە ئەرکی خۆمم زانی لە کورترین ماوەدا هەوڵێك بدەم، لە دوو توێی نامیلکەیەکدا چەند زانیاری و ڕێنمایی پێویست بۆ مامۆستاییان و پەروەردکاران بخەمە ڕوو، بەو هیوایەی بتوانن بە زانیاری و تەکنیکی زانستی مامەڵەی دروست لەگەڵ قوتابی بکەن و ئەوەندەی پێیان بکرێت کێشەکانیان چارەسەر بکەن، ئەوەشی نەیانتوانی چارەسەری بکەن، ڕەوانەی لای کەسانی پسپۆری بکەن.

بە ڕای من پێویستە هەموو مامۆستایەك و تەنانەت بەر لە دەستپێکردنی کاری مامۆستایەتییش، ئەو زانیارییانەی ناو ئەم کتێبە بزانن و پراکتیزەشی بکەن، ئەمە وزە و کاتی پێویست بۆ مامۆستا دەگەڕێنێتەوە و لە ڕووی دەروونییەوە دروسنتر دەبێت، لە هەمان کاتیشدا یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ قوتابی، تاوەکو بە دروستترین شێوە ڕەفتار بکات و مامەڵەی دروستیشی لەگەڵ بکرێت.

ماوەتەوە بڵێم کە ڕەنگە ئەم کتێبە بە تەنیا بەس نەبێت؛ بۆ پڕزانستکردنی مامۆستایان و پەروەردکاران بە تەکنیك و کارامەییە دەروونییەکان، بەڵکو ئەنجامدانی وۆرکشۆپی

بەرەدەوامیشی دەوێت، ئەمەش ئەرکی وەزارەتی پەروەردەیە، کە وا هەوڵ بدات ئەم بابەتە گرنگە بخاتە ناو پرۆگرامی کارە لەپێشینەکانی.

تێبینییەکی پێویست: ئەم کتێبە بە ناونیشانی Teachers in promoting mental health in Iraqis school،action لە لایەن ڕێکخراوی IRD ئامادە کراوە، ئێمە هەوڵمان دا بە جۆرێك وەریبگێڕینە سەر زمانی کوردی، تێگەیشتنی ئاسان بێت، بێگومان مۆڵەتیشمان لە نووسەر وەرگرتووە.

نامەیەك لە دانەری ئەم کتێبەوە

خوێنەری خۆشەویست..

پرۆسەی پەروەردە، لە ڕێگەی دابینکردنی ژینگەیەکی پارێزەر و پاڵپشتیکار لە قوتابخانە، کاریگەرییەکی گرنگی لەسەر منداڵان هەیە، ئەویش بە هۆی بەهێزکردنی توانا و لایەنە پۆزەتیڤەکان و چارەسەرکردنی گرفتە دەروونییەکانی.

دەوڵەمەندکردنی پەروەردکاران بە شارەزایی و کارامەیی، بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرفتە دەروونییەکانی قوتابیان و پاڵپشتیکردنی خێزانەکانیان، کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی دەبێت لەسەر ئاستی دەروونددروستیی کۆمەڵگە بە گشتی.

ئامانجە سەرەکییەکانی ئەم پرۆگرامە

- زیاترکردنی تواناکانی پەروەردکاران، بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پێداویستییە دەروونییەکانی منداڵان لە ڕێگەی دابینکردنی ئامراز و شارەزایی پێویست.

- زیادکردنی تواناکانی پەروەردکاران، بە مەبەستی ڕێگەگرتن، هەڵسەنگاندن، یارمەتیی قوتابییەکی تایبەت لە گرفتێکی دەروونی، ڕەوانەکردنی بۆ لای پزیشك بە مەبەستی چارەسەرکردن.

- زیادکردنی ڕاددەی هۆشیاری و هەستیاریی پەروەردکاران و کەمکردنەوەی لەکە و پەڵە و عەیبە، کە وا پەیوەستن بە مەسەلەی گرفتە دەروونییەکان.

- دروستکردنی ژینگەیەکی گونجاو، پۆزەتیف، میهرەبان، هاندەر، دۆستئامێز.. لەگەڵ منداڵان لە قوتابخانەکانی کوردستاندا.

- زیادکردنی تواناکان بۆ چۆنییەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی و فشارە دەروونییەکان و شێوازەکانی گونجاندن لە منداڵان و گەنجاندا.

- هاندانی گیانی هاوکاری لە نێوان (قوتابخانە – ماڵ – کۆمەڵگە)، بە مەبەستی دابینکردنی پێداویستییە دەروونییەکانی منداڵانی کوردستان.

- گەیاندنی زانیاری و سەرچاوە دەروونیدروستییەکانی کۆمەڵگە بۆ منداڵان، خێزانەکانیان و پەروەردکاران.

Bonnie Miller

د. بۆنێ میللەر

ڕاوێژکار لە IRD

مامۆستای ئازیز

بیرت ماوه کاتێك تۆ له قوتابخانەی بنەڕەتی قوتابی بوویت؟

ئایا هیچ مامۆستایەکت هەبوو که وا:

هیچ کاتێك هەستی هاندانی نەبوو بۆ بیرکردنەوەی جوان و داهێنانی نوێ؟

هەمیشه قوتابییەکانی دەترساند؟

بەردەوام تۆ یان قوتابییەکانی تری تەریق دەکردەوه (بەسەر خۆیاندا دەشکاندنەوه)؟

هەموو دەم یاسا و ڕێسای توندی دادەنا بێ ئەوەی حسێب بۆ توانا یان هەستی قوتابیان بکات؟

یان مامۆستایەکی دیکه هەبوو که:

- هانی تۆی دابێت پرسیار بکەیت، داهێنان بکەیت، شێوازی نوێی فێربوون به کار بهێنیت؟
- وەڵامی پرسیارەکانی دەدایەوه، ڕێزی له بیرۆکەکانت دەگرت و هانی ئاڵوگۆڕکردنی بۆچوونی دۆستانەی دەدا لەناو پۆلدا؟

- کاتێك گرفتێکی کۆمەڵایەتی، سۆزداری یان فێرکاریت دەبوو، ئامادەیی دەردەبڕی بۆ تێگەیشتن و گوێگرتن لە تۆ؟
- تەنیا سەرچاوەی دەسەڵات و زاڵبوون نەبوو، بەڵکو ڕێنیشاندەر و ئامۆژگاریکاریش بوو؟
- یارمەتی دەدایت کە متمانە و باوەڕ بەخۆبوون و تواناکانت زیاد بکەیت؟
- شێوازەکانی فێرکردنی بە ژیانی ڕۆژانەت پەیوەست دەکرد؟
- هانی دەدایت، ئەو بەهایانە گەشە پێ بدەیت کە بەدرێژایی ژیانت پێویستیت پێیان دەبێت؟

زۆر گرنگە مامۆستایان، یادەوەریی منداڵیی خۆیان بێتەوە یاد و خۆیان لە شوێنی ئەو منداڵانە دابنێن کە وا وانەیان پێ دەڵێن.

- ئایا تۆ دەتەوێت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکرێت؟
- چ شێوازێکی فێرکردن سەرنجڕاکێشە؟
- بە چ ڕێگایەك مامۆستایان دەتوانن یارمەتی قوتابیاین بدەن تاوەکو تامەزرۆی زانیاریی نوێ بن و هان بدرێن بۆ فێربوونی بەردەوام؟
- چۆن دەتوانرێت کەشی ناو پۆل بگۆڕدرێت بۆ ژینگەیەکی ئاوا، بە جۆرێك هەموو قوتابیان هەست بە ئارامی و دڵنەوایی

بکەن، شانازی بە دەستکەوتەکانیان بکەن و ئەوپەڕی توانای خۆیان بەکار بهێنن؟

• قوتابییەکان چۆن دەتوانن نەك هەر ئاشنای ڕاستییە سەلمێنراوەکان بن، بەڵکو شارەزایی و تواناکانیش وەك: پەیوەندیکردن، چارەسەری ململانێکان، چارەسەری فشارە دەروونییەکان و دەربڕینی سۆز و میهرەبانی فێر ببن، کەوا ئێستا و داهاتووش زۆر بۆیان بەسوودە.

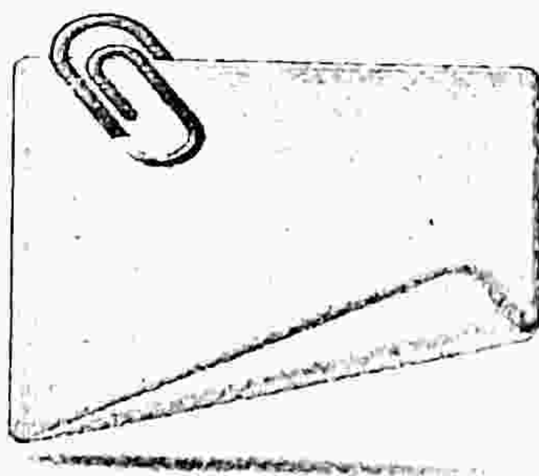
لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆی پڕ لە ئاڵۆزی و فشاری دەروونی و سەختییەکان، زۆرێك لە قوتابیان گرفتە سۆزداری و دەروونییەکان لەگەڵ خۆیان دەهێنن بۆ قوتابخانە، دەکرێت قوتابخانە وەك ئارامگەیەك و شوێنێکی ئاسوودە و گونجاو بێت بۆ قوتابیان، کە تێیدا تواناکانیان پەرە پێ بدەن و هەست بکەن لە لایەن بەرامبەرەکەیان قبوولکراون. بەم شێوەیەش دەتوانن لە هەموو ڕوویەکی وەکو لایەنی جەستەیی، ئەقڵی، سۆزداری و کۆمەڵایەتی... گەشە بکەن.

تۆ وەك مامۆستایەك چۆن دەتوانیت بۆ قوتابییەکی هەستیار، ڕۆڵی پەروەردکار و هاندەر ببینیت؟

چۆن دەتوانیت لەو قوتابییە گەنجانە تێبگەیت کە شەرمن، ترساو، توندوتیژ، هاروهاج، خەواڵووە... یان ئەوانەی پێویستیان بە گرنگیپێدان و سەرنجدانە؟ چۆن دەتوانیت یارمەتیی قوتابییەك بدەیت گرفتی فێربوونی هەیە، گرفتی جەستەیی هەیە، منداڵی

بێ باوك یان بێ دایكە، ئاوارەیە، هەژارە، لە شەڕەكاندا تووشی زەبری دەروونی بووە، یان لە ماڵێكی پڕ لە فشار و ئاژاوە دەژییێت؟!

مامۆستایان ڕۆژانە ڕووبەڕووی گرفت و كێشە دەبنەوە، هیوادارم ئەم كتێبە یارمەتیدەرت بێت؛ بۆ ئەوەی لەم پرسە دەروونییانە بگەیت كەوا تووشی منداڵان دەبن، هەروەها هیوادارم یارمەتیت بدات لە تێگەیشتن لە ڕاددەی هێزی كەسایەتیی خۆت، توانای وانەگوتنەوەت، ئامانجەكانت و شێوازی پەیوەندیكردنت بە قوتابیان. بەم شێوەیەش تۆ ئەو مامۆستایە دەبیت، كاتێك یادت دەكەن بزە بكەوێتە سەر لێویان و خۆشحاڵ بن.



بۆنیێ میللەر

Bonnie Miller

تێبینییەکی تر لە دانەری ئەم کتێبەوە

ئەم نامیلکەیە بۆ تۆیە! هەندێك لە زانیارییەکان گشتی و هەندێکیان تایبەتن. هیوادارم زۆربەی ئامرازەکان و بیرۆکەکانی ناو ئەم نامیلکەیە، ئەوانە بن کە پەیوەندییان بە وانەگوتنەوەی تۆ هەیە و پێداویستیی قوتابییەکانت دابین دەکەن.

پێویست ناکات و مەرج نییە ئەم نامیلکەیە وەك ڕۆمانێك لە سەرەتاوە تا کۆتایی بخوێنیتەوە، بەڵکو لەسەر پەروەردکاران پێویستە سەیری بەشەکان بکەن و بزانن لەم کاتەی ئێستادا کامەیان پەیوەندی بەوانەوە هەیە، ئەم نامیلکەیە بە شێوەیەك هەموار کراوە کە لەگەڵ بارودۆخی تۆ و قوتابییەکانت بگونجێ.

باکگراوندی من لە بواری توێژەری کۆمەڵایەتی و چارەسەری دەروونییە، من ئەزموونی ڕاهێنانی مامۆستایان و شارەزایانی بواری دەروونی دەروونی‌ناسیم هەیە، هەروەها ئەزموونی یارمەتیدانی گەورە و بچووکم لە چەندین ژینگەی دوای ململانێ و ناخۆشییەکاندا هەیە، بەڵام بارودۆخەکان لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر، تەنانەت لەناو یەك وڵاتیش جیاوازە، لە وڵاتێکی وەکو عێراق مامۆستایان و قوتابیان ئەزموونی جیاوازیان هەیە، ئەمەش لەسەر ئەوە دەوەستێت لە کوێ دەژین؟ ڕاددەی ئارامی و ئاسایش لە ناوچەکە چۆنە؟ جیاوازیی نێوان شار و لادێ، شێوازی پرۆگرامەکان و سەرچاوە و ئامرازەکانی خوێندن چۆنە؟

ئەوەی زۆر گرنگە بریتییە لە کولتوور، دابونەریت، ئایین و فاکتەری تر کەوا کاریگەرییان لەسەر هەموو لایەنێکی ژیان لە عێراقدا هەیە، بۆیە هیوادارم تۆ ئەم نامیلکە بە کار بهێنیت و بەپێی شوێن و ناوچەی خۆت هەمواری بکەیتەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین سوودی لێ وەربیگرێت.

دەروونذروستی

لیستی دەروونذروستی



چەند دەستەواژەیەك لە بارەی دەروونذروستییەوە هەیە، تۆ بڕیار دەدەیت کە تا چ ڕاددەیەك لەگەڵ یان دژی هەر دەستەواژەیەکی، ئەویش بە کێشانی بازنەیەك بە دەوری وەڵامەکان، تەنیا یەك بازنە دابنێ بۆ هەر وەڵامێك.

	زۆر لەگەڵ ئەو ڕایەم	لەگەڵ ئەو ڕایەم	لەگەڵ ئەو ڕایەدا نیم	زۆر دژی ئەو ڕایەم	دڵنیا نیم
١- ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە ڕەفتاری سەیر دەکەن و زۆر لە خەڵکی ئاسایی جیاوازن.	١	٢	٣	٤	٥
٢- گرفتە دەروونییەکان نیشانەی لاوازی و مایەی شەرمەزارییە بۆ مرۆڤ.	١	٢	٣	٤	٥

٣- ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە، زۆر جار توندوتیژ و مەترسیدارن.	١	٢	٣	٤	٥
٤- ئەو کەسەی نەخۆشیی دەروونی هەیە، هەرگیز چاك نابێتەوە.	١	٢	٣	٤	٥
٥- زۆربەی ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، تەنیا دەتوانن ئیشی سووك بکەن.	١	٢	٣	٤	٥
٦- ئەو گرفتە دەروونییانەی لە منداڵاندا هەیە، زۆر جار بە هۆی خراپ مامەڵەی دایبابانە.	١	٢	٣	٤	٥
٧- ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، جنۆکە چۆتە لەشیان.	١	٢	٣	٤	٥
٨- ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، سزای ئەو خراپەیە وەردەگرنەوە کە لە ئێستا یان ڕابردوو کردوویانە.	١	٢	٣	٤	٥
٩- پێویستە هانی پەرەپێدان بە توناکان و خۆگونجاندن بدرێت تاکو یارمەتیی خەڵك بدرێت چۆن مامەڵە لەگەڵ گرفتە دەروونییەکاندا دەکەن.	١	٢	٣	٤	٥

١٠- ئەو کەسانەی کە زۆر دیندارن و باوەڕیان بەهێزە، دژی گرفتە دەروونییەکان بەرگرییان زۆرە.	١	٢	٣	٤	٥
١١- ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە بەردەوام ڕەفتاری شێتانە دەکەن.	١	٢	٣	٤	٥
١٢- گەنجان تووشی گرفتی دەروونی نابن.	١	٢	٣	٤	٥
١٣- ئەو کەسانەی لە خێزانێکی ڕۆشنبیر و چینی ناوەند پەروەردە بوون، گرفتی دەروونییان نییە.	١	٢	٣	٤	٥
١٤- گرفتی دەروونی لەو کۆمەڵگایانەی شەڕ و ئاژاوەیان تێدا نییە، زۆر کەمە.	١	٢	٣	٤	٥
١٥- ئەگەر تۆ سەردانی پسپۆری بواری دەروونی بکەیت، ئەوا خەڵك بە چاوی نزم سەیرت دەکەن.	١	٢	٣	٤	٥
١٦- نەخۆشیی دەروونی تەنیا کاریگەری لەسەر تاکەکەس نییە، بەڵکو هەموو خێزان دەگرێتەوە.	١	٢	٣	٤	٥
١٧- هەر چەندە	١	٢	٣	٤	٥

چارەسەرکردن زۆر یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە گرفتی دەروونییان هەیە، بەڵام زۆربەی خەڵك بە دوای چارەسەردا ناگەڕێن.					

پاش تەواو کردنی لیستی دەروونی دروستی ئەمانەی خوارەوە بخوێنەوە

١- ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە، زۆر جار و بە شێوەیەکی ڕیزپەڕ و سەیر ڕەفتار دەکەن و زۆر لە خەڵکی دیکە جیاوازن. **(هەڵەیە)**

* ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە لە نێو ئێمەدا دەژین و ناتوانین هەموو دەم بە ڕەفتاری ڕیزپەڕ و سەیر بیانناسینەوە، نابێت ئەوان لە خۆمان جیا بکەینەوە و هەڵاوێریان بکەین، ئەوان هەروەك ئەو نەخۆشانەن کە تووشی نەخۆشییەکی جەستەیی وەك شەکرە یان فشاری خوێن بوونە.

٢- گرفتە دەروونییەکان نیشانەی لاوازی و مایەی شەرمەزارییە بۆ مرۆڤ، خەڵك ناتوانن یارمەتیی ئەو کەسانە بدەن گرفتی دەروونییان هەیە. **(هەڵەیە)**

هۆکاری نەخۆشیی دەروونی تێکەڵەیە لە فاکتەرەکانی بۆماوەیی و فشارەکانی ژیان. زۆر گرنگە گلەیی لەو کەسە نەکەین کەوا نەخۆشیی دەروونییان هەیە، چونکە ئەوان گرفت و ناڕەحەتیی خۆیان هەیە و تۆش بۆیان زیاتر دەکەیت، ئەوان

پێویستیان بە پاڵپشتییە نەك گلەیی و ڕەخنە لێ گرتن.

٣- ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە ئەوا زۆر جار توندوتیژ و مەترسیدارن. **(هەڵەیە)**

* هەندێك لەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە توندوتیژ و ترسناکن، بەڵام خەلکی دیکە هەن گرفتی دەروونیشیان نییە و توندوتیژ و مەترسیداریشن، زۆربەی ئەوانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە مەترسییان بۆ خۆیان یان کەسانی دەوروبەریان نییە.

٤- ئەو کەسەی نەخۆشیی دەروونی هەیە، هەرگیز چاك نابێتەوە. **(هەڵەیە)**

* لەگەڵ دەستنیشانکردن و چارەسەرییەکی گونجاو، زۆربەی خەڵك دەتوانن بەسەر نەخۆشییەکەیاندا زاڵ بن و چاك ببنەوە.

٥- زۆربەی ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، تەنیا دەتوانن ئیشی سووك بکەن. **(هەڵەیە)**

* زۆربەی ئەو کەسانەی گرفتی دەروونییان هەیە ئەوا هیچ گرفتێکی گەشەیان نییە و بیرکۆڵ نین، زۆربەی ئەوانەی گرفتی دەروونییان هەیە، دەتوانن بە سەرکەوتوویی لە پیشەی جیاواز کار بکەن، بە تایبەتی گەر پاڵپشتی بکرێن و چارەسەری بەردەوامیان هەبێت و لە کارەکانیان مامەڵەی جیاوازیان لەگەڵدا نەکرێت.

٦- ئەو گرفتە دەروونییانەی لە منداڵاندا هەیە، زۆر جار بە هۆی خراپ مامەڵەی دایبابانە. **(هەڵەیە)**

* ئەو منداڵانەی تووشی گرفتی دەروونی دەبن، بە هۆی هەریەك لە فاكتەرەكانی بۆماوەیی و فشارەكانی ژیانە، هەندێك گرفتی دەروونی هەیە بنەمای بایۆلۆژی هەیە و هەر لەگەڵ لەدایكبوونی منداڵ دێتە ئاراوە، مامەڵەی دایباب گرفتەكانی زیاتر دەكەن، یاخود یارمەتی منداڵان دەدەن بە سەركەوتوویی لەگەڵیان بگونجێن، گلەییكردن لە دایباب لەسەر گرفتی دەروونیی منداڵان، كارێكی بێ ئەنجامە، وا باشترە وەك یەك تیم لەگەڵ دایباب كار بكرێت بۆ یارمەتیدانی منداڵەكە.

٧- ئەو كەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، جنۆكە چۆتە ناو لەشیان. (**هەڵەیە**)

* ئایا ئەمە بڕوایەكی باوە لە ناو كۆمەڵگاكەی تۆدا؟ هۆكاری ئەم بڕوایە چییە؟ چۆن پەروەردكاران دەتوانن یارمەتی خەڵك بدەن كەوا لە دەروونذروستی و هۆكارەكانی سەرهەڵدانی نەخۆشیی دەروونی تێبگەن؟

٨- ئەو كەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، سزای ئەو خراپەیە وەردەگرنەوە كە لە ئێستا یان ڕابردوو كردوویانە. (**هەڵەیە**)

* گرفتە دەروونییەكان دەرەنجامی هەریەك لە فاكتەرەكانی بۆماوەیی، بایۆلۆژی، فشارەكانی ژیانن، ئەم نەخۆشییانە بە هۆی هێزی باڵادەستەوە نین، كەوا سزای خەڵك بدات لەسەر بێباوەڕی و گوناهكردن.

٩- پێویستە هانی پەرەپێدان بە تواناكان و خۆگونجاندن بدرێت تاكو یارمەتیی خەڵك بدرێت چۆن مامەڵە لەگەڵ گرفتە دەروونییەكان دەكەن. (**ڕاستە**)

* بەڵێ! ئێمە دەتوانین بەشێك بین لە چارەسەرکردن نەك بەشێك بین لە گرفتەکە، ئەویش لە ڕێگای یارمەتیدانی خەڵك، بەوەی چۆن خۆیان دەگونجێنن و مامەڵە لەگەڵ گرفتە دەروونییەکان دەکەن.

١٠- ئەو کەسە زۆر دیندارە و بڕوای زۆر بەهێزە، بەرگری زۆرە دژی گرفتە دەروونییەکان. **(هەڵەیە)**

* گرفتە دەروونییەکان پەیوەندی بە دینداری و بەها بەرزەکانەوە نییە، هەر کەسێك ئەگەری تووشبوونی بەم نەخۆشییانە هەیە.

١١- ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، هەموو کات ڕەفتاری شێتانە دەکەن. **(هەڵەیە)**

* ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە، زۆر هەوڵ دەدەن وەك مرۆڤی ئاسایی ڕەفتار بکەن، گرفتە دەروونییەکان بە شێوەی سووك، مامناوەند، یاخود بە شێوەی توند و چارەسەریش یارمەتییان دەدات کۆنترۆڵی هەڵسوکەوتیان بکەن.

١٢- گەنجان تووشی گرفتی دەروونی نابن. **(هەڵەیە)**

* نەخێر! گەنجانیش تووشی گرفتی دەروونی دەبن، زوو دەستنیشانکردن و چارەسەرکردن، زۆر یارمەتیدەرە لە کۆنترۆڵکردنی نەخۆشەکە، بەم شێوەیەش نیشانەکانی کەمتر دەبنەوە و باری نەخۆشەکە خراپتر نابێت.

١٣- ئەو کەسانەی لە خێزانێکی ڕۆشنبیر و چینی ناوەند پەروەردە بوون، گرفتی دەروونییان نییە. **(هەڵەیە)**

* نەخۆشییە دەروونییەکان جیاوازی لە نێوان چین، ڕەگەز،

ئاستی کۆمەڵایەتی، باری ئابووری یاخود ئاستی ڕۆشنبیری ناکەن، هەموو کەسێك ئەگەری تووشبوونی هەیە.

١٤- گرفتی دەروونی زۆر کەمە لەو کۆمەڵگایانەی شەڕ و ئاژاوەیان تێدا ڕوو نەدایە. **(هەڵەیە)**

* شەڕ و توندوتیژییەکان دەبنە هۆکاری فشاری دەروونی بۆ زۆربەی خەڵك و ڕاددەی گرفتی دەروونی زیاتر دەکەن، بەڵام لەو کۆمەڵگایانەش کە شەڕ بوونی نییە و توندوتیژیی کۆمەڵایەتی زۆر کەمە، نەخۆشیی دەروونی بە ڕێژەیەکی بەرچاو هەیە، (یەك لە پێنج)ی خەڵك لە کاتێك لە کاتەکانی ژیانیان گرفتی دەروونی یان دەمارییان هەیە، ئێستاکە نزیکەی (٤٥٠) ملیۆن کەس لە جیهان بەم نەخۆشییانەوە دەناڵێنن، ئەمەش نەخۆشییە دەروونییەکان دەخاتە خانەی هۆکاری نەخۆشی و پەککەوتەیی لە سەرتاسەری جیهان.

١٥- ئەگەر تۆ سەردانی پسپۆری دەروونی بکەیت، ئەوا خەڵك بە چاوی نزم سەیرت دەکەن؟

* ئایا لە کۆمەڵگایەکەی تۆ بەم شێوەیەیە؟ ئایا دەبێت ئێمە چی بکەین، تا پەڵە و عەیبە لەسەر نەخۆشییە دەروونییەکان لابەرین و هانی خەڵك بدەین سەردانی پزیشکی دەروونی بکەن؟

١٦- نەخۆشیی دەروونی تەنیا کاریگەری لەسەر تاکەکەس نییە، بەڵکو هەموو خێزانیش دەگرێتەوە.

* بەڵێ، ڕەفتارە ڕیزپەڕکان و گرفتە سۆزداری و دەروونییەکانی تاك کاریگەرییان لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان دەبێت.

١٧- هەرچەندە چارەسەرکردن زۆر یارمەتی ئەو کەسانە دەدات، کە گرفتی دەروونییان هەیە، بەڵام زۆربەی خەڵك بە دوای چارەسەریدا ناگەڕێن. (ڕاستە)

* بەداخەوە زۆربەی ئەو خەڵکانەی کە چارەسەرکردن یارمەتییان دەدات، بە دوایدا ناگەڕێن، ئەو کەسانەی تووشی گرفتی دەروونی بوونە، پێویستە یارمەتی بدرێن لە تێگەیشتن لە هۆکارەکان و ڕێگاکانی چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان، بەم شێوەیەش ئەوان خۆیان بە دوای سەرچاوەی چارەسەریدا دەگەڕێن.

پەڵە و جیاوازیکردن (لەکەدارکردن)



پەڵە (الوصمة-Stigma) یاخود جیاوازیکردن هەڵوێستێکە بە هۆی ترس، بێمتمانەیی، ئەفسانە و خورافات، حوکمی پێشوەختە، خستنە ناو قاڵبێکی تایبەت و کەمیی زانیاری لە لایەن تاك یاخود کۆمەڵگە بە گشتی سەر هەڵدەدات. پەڵە و جیاوازیکردن لە بەرامبەر ئەو خەڵکانەی گرفتی دەروونییان هەیە، چەندین جۆری هەیە و دەکرێت بە شێوەی نادیار یاخود ئاشکرا بێت و واش لە ئێمە دەکات کە بە هەڵە لێیان تێبگەین، گلەییان لێ بکەین، گاڵتەیان پێ بکەین یان چارەسەریان نەکەین.

لەوانەیە خێزانی ئەوانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە بکەونە ژێر کاریگەری نێگەتیڤی کەسانی دەوروبەر، بەڵام لە هەندێك باردا خودی ئەندامەکانی خێزان خۆیان کارایەکی خراپ و زیانبەخشن، ئەویش بە هۆی ئەو مامەڵە خراپەی لەگەڵ نەخۆشە دەروونییەکە دەیکەن، لە کاتێکدا ئەگەر مامەڵە و ڕەفتاری ئەوان ببێتە هۆی پاڵپشتی و یارمەتیدانی نەخۆش، ئەوا خێزانەکان دەبنە

کارایەکی گرنگ بۆ یارمەتیدان بۆ گونجاندن لەگەڵ گرفتەکانیان.

پەڵە و جیاوازی و پشتگوێخستن، دەبنە هۆی ڕێگریکردن لە چارەسەری و چاودێریکردنی نەخۆشە دەروونییەکان (ڕاپۆرتی مانگی ئۆکتۆبەری ٢٠٠١ی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی)، ئەم فاکتەرانە گرفتە دەروونییەکان ئاڵۆزتر دەکەن و وا لە نەخۆشانی دەروونی دەکەن بە دوای یارمەتی و چارەسەری پێویستدا نەگەڕێن بۆ کۆنترۆلکردنی گرفتەکانیان.

زۆربەی خەڵك گرفتە دەروونییەکان بە خاڵی لاوازی کەسایەتی دادەنێن و بڕوایان وایە گەر ئیرادە و هێزی تەواوی هەبێت، کەسەکە بە تەواوی چاك دەبێتەوە. زانایان ئەمڕۆ پێمان دەڵێن، کەوا زۆر لە گرفتە دەروونییەکان بنەمای بایۆلۆژییان هەیە و دەبێت وەك هەر نەخۆشییەکی تر مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت. هەندێك خەڵك پێیان وایە ڕۆحە شەیتانییەکان هۆکاری نەخۆشییە دەروونییەکانن، بۆیە دەبێت ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە لە کۆمەڵگا هاوێر بکرێن، ئەمەش ڕێك پێچەوانەی ئەوەیە کە نەخۆشە دەروونییەکان پێویستییانە، چونکە ئەوان پێویستییان بەوەیە کە تێیان بگەین، قبووڵیان بکەین، بەشدارییان پێ بکەین.

چۆن ئێمە ڕێگری لە پەڵە و جیاوازیکردن دەکەین، لە بەرامبەر ئەو کەسانەی نەخۆشیی دەروونییان هەیە؟

وەڵامەکە لەوەیە کە زانیاریی پێویست بدەینە کارمەندانی تەندروستی و پەروەردکاران و خەڵك بە گشتی؛ لەبارەی

هۆکاره بایۆلۆژی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی گرفته دەروونییەکان. زۆر گرنگه ئەو کەسانه فێر بکەین، کەوا مامەڵەکردنێکی میهرەبانانه و هەڵوێستی خۆشەویستانه و چارەسەرکردنی تەواو، یارمەتیدەرێکی گرنگه بۆ گرفته دەروونییەکان. ئەمەش مەبەستی ئەم نامیلکەیەیە، کەوا له ڕێگەی بەکارهێنانی ئامرازەکانی ئەم نامیلکەیە، پەروەردکاران و کەسانی تریش فێر دەکرێن چۆن ژینگەیەکی پاڵپشتیکەر بۆ گەنجان و منداڵان دابین بکەن، به تایبەتی ئەوانەی گرفتی دەروونییان هەیە؟ بەم شێوەیە کۆمەڵگه دەبێته بەشێك له چارەسەر نەك گرفت. ڕەنگه ڕێگایەکی دوورودرێژمان پێویست بێت تاکو هەڵوێسته کۆنەکان بگۆڕین، بەڵام دەستپێکردنی ئەم هەنگاوه له قوتابخانەدا بۆچوونێکی لۆژیکییانەیە.

ڕاستییه سەلمێنراوەکانی نەخۆشییه دەروونییەکان

نەخۆشییه دەروونییەکان ئەو گرفتانەن کەوا بیرکردنەوە، هەستکردن، میزاج و توانای کارکردنی کەسەکە تێك دەدەن، هەروەك چۆن نەخۆشیی شەکره دەرەنجامی خراپ کارکردنی پەنکریاسە، نەخۆشییه دەروونییەکان ئەو گرفتانەن دەبنه هۆی کەمبوونەوەی توانای نەخۆش بۆ گونجاندن و وەڵامدانەوەی پێداویستییه ئاساییەکانی ڕۆژانه.

نەخۆشییه دەروونییه گرنگەکان بریتین له باری خەمۆکیی گەورە، شیزۆفرینیا، نەخۆشی دوو جەمسەرە، گرفتی وەسواسی ناچاری، گرفتەکانی تۆقین، فشاری دەروونی دوای زەبر و شڵەژانی کەسایەتیی سەرسنوور، هەواڵی دڵخۆشکەر سەبارەت به

نەخۆشیی دەروونی ئەوەیە کە ئەگەری چاکبوونەوەی هەیە.

گرفتە دەروونییەکان تووشی هەریەك لە ئێمە دەبن، لە هەر تەمەنێك، ڕەگەزێك، ئاینێك یان بارێکی ئابووری. نەخۆشییە دەروونییەکان دەرەنجامی بێهێزیی کەسایەتی نین، یان نارێکی ڕوخسار، یاخود پەروەردەی نادروست، زۆربەی ئەوانەی تووشی نەخۆشیی دەروونی توند بوونە، گەر پلانێکی چارەسەری تۆکمە دابنرێ، دەکریت چارەسەر بکرێت.

جگە لە چارەسەری بە دەرمان، چارەسەری دەروونی وەك چارەسەری گۆڕینی پەیبردن و ڕەفتار، چارەسەری نێوان کەسەکان، چارەسەری بە هۆی پاڵپشتی هاوڕێ و چەندین چارەسەری دیکەی نێو کۆمەڵگا هەن، کە دەبنە پێکهاتەیەکی گرنگ لە نەخشەی چارەسەرکردن و یارمەتی زووتر چاکبوونەوە دەدەن. بوونی شێوازەکانی گواستنەوە، خواردنی تەندروست، وەرزشکردن، خەوتن، هاوڕێ و چالاکیی خۆبەخشانە.. دەبنە هۆی تەندروستی و دەروونددروستییەکی باش.

لێرەدا باسی چەند ڕاستییەك دەکەین لە بارەی نەخۆشیی دەروونی و ئەگەری چاکبوونەوەیان

نەخۆشییە دەروونییەکان گرفتی ڕاستەقینەن، ئەم نەخۆشیيانە تەنیا بە هۆی ویست و ئیرادە و هێزی کەسایەتی کۆنترۆڵ ناکرێن و پەیوەست نین بە ئاستی زیرەکیی مرۆڤەکە، نەخۆشییە دەروونییەکان سنوورێکی فراوانیان هەیە، لە حاڵەتی سووکەوە بگرە تا ئەوپەڕی توندی، زۆر جار نەخۆشییە دەروونییەکان لە قۆناغەکانی سەرەتای ژیاندا تووشی مرۆڤ دەبن، بە تایبەتی لە

قۆناغی هەرزەکاری یان گەنجێتیدا، هیچ قۆناغێك یاخود تەمەنێك بەدەر نییە لە تووشبوون بەم نەخۆشییە، بەڵام گەنج و پیر زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە، بەبێ چارەسەری دەرەنجامی نەخۆشیی دەروونی گرفتی زۆر بۆ کەسەکە و هەموو کۆمەڵگا دروست دەکات، وەك: بێکاری، پەککەوتەیی، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، دەربەدەربوون و بێجێگایی و نەبوونی شوێنی حەوانەوە، خۆکوشتن و بەهەدەردانی ژیان.

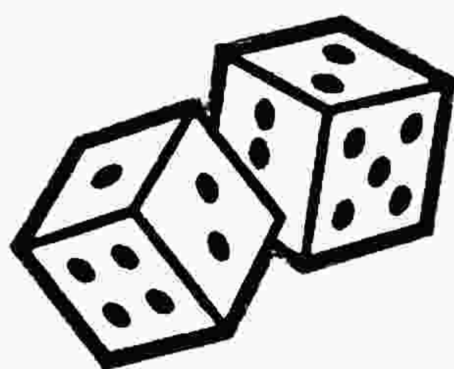
ئەمڕۆکە چارەسەری پێویست و گونجاو بۆ سەختترین نەخۆشیی دەروونی دۆزراوەتەوە، لە ٧٠٪ تا ٩٠٪ی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشیی دەروونی سەخت بوونە، گرفتەکانیان کەمتر بووەتەوە و ژیان و گوزەرانیان بەرەو باشتر چووە، ئەویش بە هۆی بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی و پاڵپشتی پێکەوە.

لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی کاریگەر و خزمەتگوزاریی پێویست، زۆربەی ئەوانەی تووشی نەخۆشیی دەروونی سەخت بوونە، کاریگەری نەخۆشییەکە لەسەریان کەم دەبێتەوە و دەتوانن بڕۆنەوە سەر کارەکانیان و ژیانێکی خۆش بەسەر بەرن. کلیلی چارەی نەخۆشیی دەروونی بریتییە لە بەدەستهێنانی ئەزموونی پێویست بۆ چارەسەرکردن. زوو دەستنیشانکردن و چارەسەرکردن زۆر گرنگە، ئەمە سەلمێنراوە کە چارەسەری زوو و پاڵپشتیکردنی بەردەوام کاریگەرە لە چارەسەریدا، هەروەها چاکبوونەوە خێراتر دەکات و ئەگەری تووشبوونەوە و زیانی لابەلا کەمتر دەکاتەوە، پەڵە و جیاوازیکردن ئەم متمانە و بڕوایە لا دەبات کە نەخۆشییە دەروونییەکان ڕاستەقینەن و چارەسەریش دەکرێن. ئێمە بەرپرسین لە دروستکردنی پەڵە و

جیاوازیکردن و بێهیوایی، بۆ ئەوەی پارەی پێویست و کات بە فیڕۆ نەدەین لەم نەخۆشییانە، ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە ئەم بەربەستە لابەرین.

فاکتەرە مەترسیدارەکانی گرفتی دەروونی

گرفتە ئەقڵییەکان و پەککەوتەیی لە منداڵان



چەندین جۆر فاکتەری بۆماوەیی، ڕووداوەکانی بەر لەدایکبوون و لە دوای لەدایکبوون، خاسییەتەکانی کەسایەتی، ژینگەی خێزان و فاکتەری دەوروبەر.. هەن کە منداڵان و هەرزەکاران تووشی گرفتە دەروونییەکان و هۆشدارییەکان و پەککەوتەیی دەکەن. ئەمە هاوکێشەیەکی بیرکارییە، بوونی زیاتر لە فاکتەرێك، بوونی نەخۆشیی دەروونی چەندجارە دەکات.

- هۆکاری بۆماوەیی، بۆهێڵەکان.
- کاریگەریی دایباب، فشار، دەرمان، نەخۆشی.
- تێکچوونە زگماکییەکان، ئاڵۆزی و گرفتەکانی لەدایبوون، منداڵی ناکام.
- نەخۆشییەکانی دوای لەدایکبوون.
- ڕووداوەکان.
- کەمیی خۆراك یان بەدخۆراکی.

- هەژاری.
- ئەزموونی ناخۆشی کۆمەڵایەتی لە قۆناغی زوودا.
- بوونی گرفتی سایکۆلۆژی لە دایباب، فشار و گرفتی بەردەوام لە خێزان.
- خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان و پشتگوێخستنیان.
- چەند گرفتێکی سایکۆلۆژیی تایبەتی وەك هەستکردن بەبێهێزی، بیرکردنەوەی ڕەشبینانە، میزاجی خراپ.
- زەبری دەروونی تایبەت، لەدەستدانی کەسێك یان شتێك.

چەند گرفتێکی تایبەت که تووشی منداڵان و گەنجان دەبن



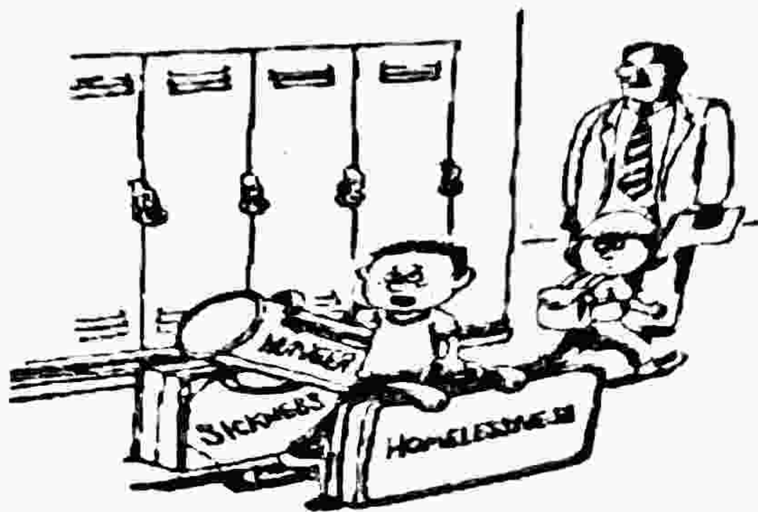
پێشەکی

لەم بەشەدا چەندین فاکتەری جیاواز کە کار دەکەنە سەر لایەنی کۆمەڵایەتی، سۆزداری و توانای خوێندنی منداڵان و گەنجان باس دەکرێن. ئەم بەشە باس لە کاریگەرییە بۆماوەییەکان و کاریگەرییە ژینگەییەکان دەکات. باسی یەکەم بە ڕۆڵی پلەی گەرما، خاسییەتەکانی لەدایکبوون؛ کە بەشێك لە کەسایەتیی منداڵان پێك دەهێنن، دەست پێ دەکات. پەککەوتەیی جەستەیی ئەو کاتە باس دەکرێت، کە منداڵان دەچنە قوتابخانە و تێکەڵ بە قوتابیان دەبن. گرفتەکانی فێربوون و نەبوونی سەرنج و زۆر جووڵەیی باسیان لێوە دەکرێت، چونکە کاریگەریی زۆریان لەسەر توانای خوێندنی منداڵان هەیە.

منداڵی تووڕە یان شەڕانگێز، ڕەنگە بە هۆی ئەوە بێت کە پێشتر میزاجی خراپ بووە و کاردانەوەی ئەوە بێت کە

ئەزموونی خراپی لەناو خێزان یان کۆمەڵگادا هەیە، لە بەشەکانی دواتر باسی گرفتەکانی وەك کۆستکەوتن (خەمی لەدەستدانی کەسێك) و خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان دەکەین.

هەروەها لە فلیمە کارتۆنەکاندا دەبینین، زۆرێك لە منداڵان کاتێك دێن بۆ قوتابخانە، چەندین گرفت لەگەڵ خۆیان دەهێنن، وەك: هەژاری، تێکچوونی شیرازەی خێزان، خانووی بچووك، بەدخۆراکی، بەرپرسیارێتی و کاری قورس لە ماڵەوە و توندوتیژیی کۆمەڵایەتی، کە بەشێکە لە ژیانیان، هەموو ئەو گرفتانە کار دەکەنە سەر سەرنج و ڕاددەی ئەنجامدانی کارەکانی لە قوتابخانەدا. زۆر گرنگە مامۆستایان ئەو گرفتانە بدۆزنەوە، کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی قوتابییەکانیان دەبنەوە و بە میهرەبانی و سۆزەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن، چونکە ئەوان پێویستیان بەمەیە.



میزاج



میزاج: بریتییە لە کۆمەڵێك خاسیەت لە کەسایەتیی منداڵان، میزاج بە دیاری دەخات چۆن منداڵان لەگەڵ بارودۆخە ناوەکی و دەرەکییەکان و کاریگەرییەکانی ژیان مامەڵە دەکەن. ئەو دایباب و مامۆستایانەی کە لە میزاج تێدەگەن، دەتوانن خۆیان لەگەڵ میزاجی تایبەتیی منداڵان بگونجێنن.

جۆرەکانی میزاج		جۆرەکانی تەکنیك بۆ میزاجی جیاواز
١- منداڵی نەرمونیان و گوێڕایەڵ		١- منداڵی نەرمونیان و گوێڕایەڵ

• له فرمانه بایۆلۆژییه‌كاندا ڕێكوپێكه وه‌ك: خواردن، نووستن • ئه‌رمونیانه و له‌گه‌ڵ گۆڕانكاریی نوێ زوو ده‌گونجێت. • حه‌زی له ئه‌زموونی تازه هه‌یه. • میزاجی دڵخۆشكه‌ر و پۆزه‌تیڤه. • هێمنه و زوو بێزار نابێت.		• ئه‌م منداڵه زوو ده‌گونجێت و گوێڕایه‌ڵی داواكارییه پۆزه‌تیڤ و بونیادنه‌ره‌كانی دایبابه.
٢- منداڵی خاو له به‌خشینی سۆز و به‌گومان و ئاگا.		**٢- منداڵی خاو له به‌خشینی سۆز و به‌گومان و ئاگا**
• ترساو، شه‌رمن، به دایكییه‌وه ده‌نووسێت.		• منداڵه‌كه ئاماده بكه بۆ گۆڕانكاری.
• خۆی له ئه‌زموونی نوێ دوور ده‌خاته‌وه.		• به‌هێواشی منداڵه‌كه بخه‌ره ناو ئاڵنگاریی نوێیه‌وه.
• به خاوی خۆی له‌گه‌ڵ ئه‌زموونی نوێ ده‌گونجێنێت.		• هه‌وڵبده فێری بكه‌ی پشت به خۆی ببه‌ستێت.
• كاتێك ته‌واو دڵنیایه،		• فێری ڕۆتینی بكه و

ئینجا هەڵوێستی پۆزەتیڤانە دەبێت.		ئاسایش و ئارامی بۆ دابین بکە.
٣- منداڵی بەزەحمەت و گرژ		**٣- منداڵی بەزەحمەت و گرژ**
• خواردن و خەوتنی نارێکە. • میزاج و بیرکردنەوەی ڕەشبینانەیە. • کاردانەوەی نێگەتیڤانەیە و زۆر بەهێواشی لەگەڵ گۆڕانکارییەکان، خەڵکانی نوێ و شوێنی نوێ دەگونجێت. • هەموو کات گرژ و ناڕەحەتە. • زۆر داوای شت دەکات و ئارەزووی زۆرە و سەرسەخت و کەللە ڕەقە. • زوو تیر دەبێت و بە سادەترین شت هەڵدەچێت. • لەوانەیە زۆر چالاك بێت، بەڵام مەودای سەرنجدانی زۆر کورتە.		• جەخت لەسەر شێوازەکانی بیرکردنەوە و هەستکردن بکەوە. • سنووری بۆ دابنێ و بەردەوام بە لەم ڕەفتارە. • منداڵەکە بۆ گۆڕانکاری ئامادە بکە. • فێری بکە، چاوەڕێی گرفت بکات و خۆی لەگەڵی بگونجێنێت • ئەو منداڵانەی زۆر چالاکن، یاری زەحمەت و هەڵی قورسیان بۆ بخەرە بەردەم. • دووبارە ئامۆژگاری بکەوە، گەر هەستت کرد بێزار دەبێت • چەندین بژاردنی بدێ و سەرپشکی بکە.

• هێمنی و ئارامی پێ
بەخشە.
• هەوڵبدە میزاجە نێگەتیڤ
سووکەکان پشتگوێ بخە،
بەلام کاتێک زۆر گرژ
دەبێت، مامەڵەی پێویستی
لەگەڵ بکە.

مامەڵەکردن لەگەڵ چەند گرفتێکی تایبەت



منداڵی شەرمن هەمیشە بەڕێز دیارن، دوورەپەرێز و هەندێك جاریش داهێنەرن، شەرمنی، خەسلەتێکی بۆماوەییە، بەڵام ڕەنگە هۆکارەکەی دایباب، گرفتەکانی ناو خێزان، گرفتەکانی فێربوون یان گرفتەکانی قسەکردن، گونجان لەگەڵ قوتابخانەی تازە، هەستی خۆبەکەمزانین، یان خراپ مامەڵەکردنی هاوڕێیان بێت. لەوانەیە شەرمنی تەکنیکی خۆگونجاندن بێت لەگەڵ بارودۆخێکی نوێی پڕ لە هەڕەشە، بەڵام دەبێتە تەکنیکی بەدگونجاندن (نەگونجان) کاتێك کار دەکەنە سەر ژیانی کۆمەڵایەتیی منداڵان و توانای زانستی لە قوتابخانەدا. کاتێك ترس لە ڕەخنەگرتن، هەڵەکردن، یان هەر سەرەڕۆییەك کۆنترۆڵی منداڵی شەرمن دەکات، یان کاتێك گۆشەگیر دەبێت و تێکەڵی منداڵان نابێت، ئەوا پێویستی بە یارمەتییە، ئەم گۆشەگیرییە تووشی تەنیایی دەکات و دەرەنجام هاوڕێکانیشی لێی دوور دەکەونەوە، بەم شێوەیەش بازنەکە بەردەوام دەبێت.

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

• زۆر بە نەرمونیانی و بەهێواشی قسە لەگەڵ قوتابییەکە بکە، کات بدە بە منداڵەکە تاوەکو وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە.

• شەرمنی تەنیا سیفەتێکی منداڵەکەیە، تۆ منداڵەکە بە گشتی قبووڵ بکە. هەوڵ بدە بڕوابەخۆبوونی لا دروستبکەیت، بەم شێوەیەش هەست بە ئارامی و متمانەبەخۆبوون دەکات کاتێك تووشی بارودۆخ و ئەزموونی نوێ دەبێ، لایەنە بەهێزەکانی پێ نیشانبدە، بەڵام گرووتینی زۆری مەدێ، نەوەك تووشی شەرمەزاری و تەریقبوونەوە بێت.

• منداڵەکە فێر بکە یارمەتی منداڵی بچووکتر بدات، یان بە شێوەیەك لە شێوەکان بەشداری چالاکی قوتابخانە بکات.

• هانی ڕەفتارە کۆمەڵایەتییە پۆزەتیڤەکان بدە، هەروەها هانی تێکەڵاوبوونی گونجاو لەگەڵ هاوەڵانی بدە.

• سۆز و میهرەبانی نیشانبدە، بە تایبەت کاتێك منداڵەکە دوودڵە لە بەرامبەر بارودۆخی نوێدا.

• هەندێك جار زۆر زەحمەتە هەوڵی شتی نوێ بدەیت و زوو لەگەڵی بگونجێیت، بەڵام من دڵنیام دوای ماوەیەك هەست بە گونجان دەکەیت.

• لێگەڕێ، با منداڵەکە بەهێواشی لەگەڵ بارودۆخی نوێ کار بکات و دەرفەتی پێویستی پێ بدە بۆ بەخۆداچوونەوە و کاتی پێویست بۆ گونجان، لەگەڵی ئارام بە.

• یارمەتی منداڵەکانی تر بدە کەوا ئەم منداڵە شەرمنە قبووڵ بکەن.

ئەم جۆرە منداڵە بۆ هەموو کارێك دەڵێت (من ناتوانم بیکەم)، هەمیشە هەست بە نیگەرانی دەکات و لە دڵەڕاوکێ و ترسدایە لەوەی کارێکی نادروست بکات. ئەم جۆرە منداڵە لە لایەن هاوڕێکانیان قبووڵ ناکرێن، چونکە ئەوان منداڵی گەشبین و ورەبەرزیان دەوێت.

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

• گرنگیی تایبەتی بەو جۆرە منداڵە بدە و هانی زیاتری بدە، هەوڵ بدە بڕوابەخۆبوونی لە لا دروست بکەیت، هاوکاری بکە خۆی بە شێوەیەکی بەرزەتیڤانەتر ببینێت.

• دەسەڵاتی پێ بدە، لە ئەنجامدانی کاردا سەرپشکی بکە، بۆ ئەوەی بتوانێت سەرکەوتوو بێت هەلی زیاتری بدێ.

• هانی بدە بەشداری لە گفتوگۆ و چالاکییەکانی ناوپۆل بکات، بە تایبەتی کاتێك وەڵامی هەڵە و ڕاست نییە.

• لەوە دڵنیابەوە کە منداڵەکە تەواو تێگەیشتووە و ئامرازی پێویستی هەیە.

• هانی بدە ئەو پرسیارانە بکات کە یارمەتی دەدەن زیاتر تێبگات، بۆ ئەوەی ئەرکەکەی باشتر جێبەجێ بکات.

• وشەی (من ناتوانم) پشتگوێ بخە و جەخت لەوە بکەوە کە دەتوانێت ئەرکەکانی ئەنجام بدات.

• سەرپشکی بکە لەوەی کامە گرفت لە ئەرکەکان چارەسەر بکات، چ پێنووسێك بە کار بهێنێت... هتد.

• هانی بدە لە هەوڵدان بەردەوام بێت و ئافەرینی بکە

کاتێك هەوڵ دەدات و خۆی دەخاتە مەترسییەوە.

- ئەگەر گرفتێکی گەورە و بەردەوامی بوو، هەوڵ بدە مندالەکە هەڵبسەنگێنە، نەوەك گرفتێکی فێربوون یان بیرکۆلی هەبێت.

زۆر فاکتەر هەن دەبنە هۆی بێئیرادەیی و نەمانی گیانی هاندان لە منداڵان، ئەوان ڕەنگە خۆیان هەست بەوە بکەن، کە قوتابخانە پەیوەندی بە ئێستا و داهاتوویان نییە، ئەوان ڕەنگە ئەزموونی تاڵیان لە ڕابردوودا هەبووبێت و بڕوایان وا بێت هەرچەندە هەوڵ بدەن، ئەوا ناتوانن لە داهاتوودا سەر بکەون، لەوانەیە ئەوانە مێشکیان بە هەندێك شت سەرقاڵ بووبێت لە دەرەوەی قوتابخانە وەك (گرفتی ماڵەوە، کێشە و گرفتەکانی ناو کۆمەڵگا، ژینگەیەکی نائارام).

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

- هەلی بەردەوامیان بۆ بڕەخسێنن و لە شوێنی سەرکردایەتییان دابنێن وەك چاودێری پۆل.
- ستایشکردن بە هەوڵ و پێشکەوتنەکانیان لە ئەنجامدانی کاردا.
- بەستنەوەی فێربوون لە پۆل بە شتەکانی دیکەی ژیان.
- قوتابییەکان دابەشی سەر گرووپ بکە، بەشداری چالاکی پرۆژەکانیان پێ بکە و ئەو چالاکییەیان پێ بدە کە بۆ خۆشگوزەرانییە.

- چەند جۆرێك چالاكی پێ پیشان بدە و سەرپشكی بكە لە هەڵبژاردنیان.

- هەڵسەنگاندنی بۆ بكە لە ئەگەری بوونی هەر گرفتێكی فێربوون یان بیركۆڵی.

- ئەو ئامرازانە بە كار بهێنە كە پەیوەندییان بە شێوازی ژیانی هەیە وەك: (شێوازەكانی بیستن، بینین، هەستكردن).

- لایەنی ئارەزوو و لایەنی هێز لە منداڵەكە بدۆزەوە و دەرفەتی بۆ بڕەخسێنە بۆ ئەوەی وانە بە قوتابیانی دیكە بڵێتەوە.

منداڵ متمانەی بە خۆی نییە و ئەگەر سەیری پەڕەی تاقیكردنەوەی منداڵێكی دیكە نەكات، ترسی ئەوەی هەیە سەركەوتوو نەبێت، یان گەر قۆپیە نەكات و لە پەڕەی ورد شت نەنووسێتەوە، ماندووبوونی ماڵەوەی قوتابیانی دیكە نەبات، لە وانەكان دەرناچێت.

مامۆستایان دەتوانن چی بكەن؟

- ڕووبەڕوو گلەیی لێ مەكە و مەیخەرە لیستی ڕەشەوە، بەڵكو بە تەنیا قسەی لەگەڵ بكە.

- تێی بگەیەنە، كەوا مەبەست لە تاقیكردنەوە ئەوەیە ئاست و توانای منداڵان بزانن و منداڵان سەركەوتوو بن، ئەم گزیكردنەش لە ترس یاخود بێ متمانەیەوە سەرچاوە دەگرێت، كەوا ئەو دەتوانێت بەبێ ئەم ڕێگایە نادروستە كارەكەی ئەنجام بدات.

- ئەم ڕەفتارە تایبەتەی منداڵەکە لە ئاکاری منداڵەکە بە گشتی جیا بکەرەوە، منداڵەکە وەك مرۆڤێك قبووڵ بکە، بەڵام ئەم کارە ناڕەوایەی ڕەت بکەوە.
- لە بیرت بێت کە مەبەستی تۆ ڕێگەگرتنە لە ڕەفتاری ناڕەوا، نەك سزادانی منداڵەکە.
- ئەوە نیشانی قوتابیان بدە کە دەتەوێت پێیان بڵێت: «وا چاوەڕوان دەکەم، هەموو قوتابییەکان ئەرکی ماڵەوەیان لەم ئەزموونە ئەنجام بدەن».
- ئەو منداڵە دوور بخەوە لە پەڕەی تاقیکردنەوەی منداڵەکانی تر.
- بڕوای منداڵەکە بە خۆی زیاد بکات و فێری بکە لە دوارۆژدا ڕاستگۆ بێت «من دەزانم گەر تۆ بخوێنیت، دەتوانیت ئەنجامی باش بەدەست بهێنیت، بەبێ ئەوەی قۆپیە بکەیت، من دڵنیام تۆ جاری داهاتوو دەخوێنیت و قۆپیە ناکەیت»

ئەو قوتابیانە دەگرێتەوە، کە وا نیشان دەدەن هەموو شتێك دەزانن، ئەوانە حەز دەکەن لە سەنتەر (چەق) بن و هەمیشە لە پێشبڕکێدا بن، هەندێك جار ئەم منداڵانە هەست بە نەبوونی ئارامی دەکەن، بۆیە هەوڵ دەدەن تیشکەکە هەمووی لەسەر ئەوان بێت، بۆ ئەوەی بەردەوام سەرنجی ئەوانی دیکە ڕابکێشن.

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

- پێداویستیی قوتابییەکە بۆ بەشداربوون و هەستکردنی بە گرنگی خۆی بۆ دیاری بکە.

- هانی بدە ئەم پێداویستییانە بە ڕێگایەکی گونجاو بە ئەنجام بگەیەنێت.

- تێی بگەیەنە پێویست ناکات بۆ ئەوەی لە لای هاوڕێکان و مامۆستایان قبووڵ بکرێت، ئەو کەسێکی لەخۆبایی و لە هەموو کەس باشتر بێت..

- سەرنجی پۆزەتیڤانە بدە، بەر لەوەی منداڵەکە بە دوای سەرنجی نێگەتیڤانە بگەڕێت، منداڵەکە قبووڵ بکە کاتێك ئەویش ڕێز بۆ ئەوانی تر دادەنێت، تەنیا لە سەرەی خۆی قسە دەکات، بەشداری قوتابیانی دیکە دەکات.

- دەرفەتی پێ بدە، با هەست بە بەرپرسیارێتیی وەك ئەرکی ناو پۆل، یارمەتیدانی مامۆستا، پێشکەشکردنی پرۆژە... هتد بکات.

- کاتێك بە فیز و لووتبەرزی و لەخۆباییبوون قسە دەکات برۆ لای قوتابییەکە، سەیری بکە، یان دەست لەسەر شانی دابنێ، یاخود بڵێ «تکایە».

- بڵێ: ئەمە خاڵێکی سەرنجڕاکێشە، بەڵام ئەی ئێوە (ڕوو لە قوتابیانی دیکە بکە) چی دەڵێن؟

- ئەگەر منداڵەکە تاکڕەوانە گفتوگۆکەی بەڕێوە برد، بڵێ (با هەل بدەینە قوتابییەکانی تر وەڵامی پرسیارەکانی تر بدەنەوە)

• چاوپێکەوتنێکی تایبەت لەگەڵ منداڵەکە ڕێك بخە و پێی بڵێ: تۆ لای من گرنگیت.

• پێی بڵێ: «نامەوێت منداڵانی تر بیرکردنەوەی نێگەتیڤانەیان بەرامبەر تۆ هەبێت».

هەندێ جار چوونە قوتابخانەیەکی نوێ بۆ منداڵان کارێکی زۆر مەترسیدارە، بە تایبەتی گەر دوای دەستپێکردنی وەرزی خوێندن بوو، ڕەنگە منداڵەکە لە ئاستی پرۆگرامی جیاواز و تەنانەت زمانی جیاوازیش بێت، ڕەنگە ئەو بە هۆی ژیانی ئاوارەیی یان هەر بارودۆخێکی تر چەندین هەفتە یان مانگ خوێندنی لەکیس چووبێت، ئەمەش بۆشاییەکی گەورە دەخاتە سەر خوێندنی.

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

◦ئەگەر بکرێت، بەر لەوەی منداڵەکە بێتە قوتابخانە، زانیاری لەسەر بارودۆخی ژیانی خۆی و خێزانەکەی وەربگرە، چاوپێکەوتن لەگەڵ منداڵەکە و دایبابی ساز بدە، بزانە ئارەزوو و حەزی منداڵەکە چییە؟ هەروەها ناڕەحەتییەکانی چین و خێزانەکەی لە چ بارێکدایە (کەمپی ئاواران، مردنی یەکێکی خۆشەویست، گواستنەوەی بەردەوام... هتد)

◦بەر لە هاتنی قوتابییە نوێیەکە بۆ ناو پۆلەکە، ئامادەکاری بۆ بکە، ئەو شێوازانە دیاریِ بکە کەوا هاورێکانی لە پۆل بە هۆیەوە پێشوازی لێ دەکەن، بێنە بەرچاویان هەستیان چۆن دەبێت، گەر ئەوان بچنە پۆلێك و کەس نەناسن.

•بۆ ئەوەی لەگەڵ کەشی پۆلە نوێیەکە ڕابێت، هاوڕێیەکی بۆ پەیدا بکە.

•یەکە یەکە قوتابییەکان خۆیان بناسێنن و باسی یاساکانی پۆلی بۆ بکەن.

•یارمەتی بدە ئەو کەلێن و بۆشاییانەی زانیاری پڕ بکاتەوە، کەوا لە قوتابخانەکەی تر لەدەستی داون، یان بۆی دەستەبەر نەبوون.

منداڵانی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان



لە زۆربەی وڵاتانی جیهان ئەوانەی چالاکن لە بواری مافی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان، داوای داهێنانی زاراوەی مرۆڤانەتر بۆ ئەم توێژە دەکەن. بۆیە لەجیاتیی وشەی پەککەوتە، باشترە وشەی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان بە کار بهێنرێت، چونکە یەکەم: ئەوان مرۆڤن و دووەم ئەم پەککەوتەییە تەنیا بەشێکە لەوان، ئەوان لە هەموو ڕووەکانی ژیانەوە پەککەوتە نین، بۆیە گرنگە وا سەیریان بکەین کە چییان پێ دەکرێ نەك ئەوەی چیان پێ ناکرێت!

بێنە بەرچاوت هەستت چۆن دەبێت، گەر لە بوارێك لە بوارەکانی ژیان پەککەوتە بیت وەك (جووڵە، بینین، بیستن، تەندروستی، دەروونی، ئەقڵی)، دەتەوێت چۆن مامەڵەت لەگەڵ بکرێ؟ ئێستاکە لە جیهان ئاڕاستەیەك هەیە کەوا منداڵانی

بیرکۆڵی سووك و مامناوەند بخرێنە قوتابخانەی ئاسایی، بۆ ئەوەی ببنە بەشێك لە ژیانی ئاسایی و بەشداری چالاكییەكان بكەن، ئەمەش وا لەو منداڵە ئاساییانە دەكات كەوا زیاتر لەو جۆرە منداڵانە بگەن و قبووڵیان بكەن و درك بەوە بكەن كەوا ئەم منداڵانەی هەندێك بەهرەی تایبەتیان هەیە، ئەوان نیانە، هەروەها ئەم تێكەڵبوونە ڕاددەی پەككەوتەیی ئەم منداڵانە كەمتر دەكاتەوە.

زۆر گرنگە بزانین، كەوا خێزانی منداڵە خاوەن پێداویستییە تایبەتییەكان پێویستیان بە سۆز و پاڵپشتییە، هەستكردن بە شەرم و بێئومێدی دوو هۆكاری ئازاردانی دایبابی ئەم منداڵانەن، پەڵە و جیاوازیكردن دوو هۆكاری دیكەن كاری ئەوان سەختتر دەكەن، گلەییكردن و خۆدوورگرتن لە خێزانی ئەم منداڵانە گرفتەكە قورستر دەكات، مامۆستایان و كۆمەڵگا بە گشتی ڕۆڵی گرنگ دەگێڕن لە وەرگرتن، قبوولكردن و یارمەتیدانی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەتی و خێزانەكانیان.



تێكەڵكردنی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەتی بە منداڵانی دیكە

بەندی (٢٣) لە ڕێككەوتنامەی مافی منداڵان ڕادەگەیەنێت كە مافی منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت، ژیانی خۆش و بەختەوەر بگوزەرێنێت، لە ژیانێك بژیت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی متمانەی بە خۆی زیاد بكات، هەروەها ڕایدەگەیەنێت كەوا مافی خۆیانە چاودێری بكرێن،

بخرێنە بەر خوێندن، چاودێریی تەندروستییان بکرێت، ڕابهێنرێن، پێ بگەیەندرێن و خۆشگوزەرانییان بۆ دابین بکرێت، ئەمانە دەبێت بە شێوەیەك بن لەگەڵ تواناکانی منداڵەکە بگونجێت (لایەنی کۆمەڵایەتی تەواو پێ بگات و لایەنی تایبەتی گەشە بکات، ئەمەش کولتوور و دابونەریت و لایەنی ڕۆحییش دەگرێتەوە).

خوێندن مافێکی سەرەتایی هەموو منداڵانە، تێکەڵاوکردنی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت بە منداڵانی تر سێ ئامانجی سەرەکی هەیە:

١- بۆچوون و بیروڕای کۆمەڵگە (لەوانەش هاوڕێیانی لە پۆل)، سەبارەت بە منداڵانی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان بگۆڕێت.

٢- منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت ببنە بەشێك لە قوتابخانە و کۆمەڵگە، بەم شێوەیەش هەلی ئەوەیان دەبێت ژیانێکی سروشتی بژین.

٣- ئەم منداڵانە فێر بکەین، ببنە گەورەیەکی بەرهەمهێن، نەك ببنە بار و قورسایی بەسەر کۆمەڵگاوە.

تێکەڵاوکردنی منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت بە ژیانی ئاسایی، مانای بەگەورەسەیرکردنی ئەوانە، زیاتر لەوەی کە تەنیا پەککەوتەیەك بن، ڕاهاتنی ئەو منداڵانەیە کەوا چالاك، خاوەن بڕیار، ئەزموونیان و داهێنەر بن لەو بوارانەی پێویستیان بە چارەسەری گرفت و ئەزموونی کۆمەڵایەتی هەیە، هەروەها ئاگادارکردنەوەی گەوران زۆر پێویستە بەو بەرپرسیارێتییەی بەرامبەر ئەوان هەیانە، پێویستە لەسەر گەوران بزانن کەوا

منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەتی بێ بەها و بێ سوود نین، ئەوان لە پێویستیان بە سۆز و خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و تێکەڵاویکردن لە منداڵانی دیکە جیاوازتر نین، واتە ژیانێك کە پشت بە خۆت ببەستی و بڕیار بدەیت.

لەجیاتی ئەوەی قوتابی خاوەن پێداویستیی تایبەت وەك گرفت سەیر بکرێت، باشتر وایە شێوازێکی پەروەردەیی دابهێنرێت بۆ گونجاندنی لەگەڵ ئەم منداڵانە، نەبوونی ژینگەیەکی گونجاو، نەبوونی ئامراز و پێداویستییەکانی خوێندن، حوکمی پێشینەی مامۆستایان لەسەر قوتابیی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان، بوونی شێوازی ڕەق لە وانەگوتنەوە و نەبوونی نەرمونیانی لە پرۆگرامەکانی خوێندن، ئەمانە هەمووی دەبنە هۆکارێك بۆ نەبوونی سیستەمێکی پەروەردەیی کاریگەر بۆ ئەم منداڵانە لە قوتابخانەدا.

هەنگاوەکانی تێکەڵاوکردنی قوتابیانی خاوەن پێداویستیی تایبەت

پێویستە بەربەستەکان بگۆڕدرێن بە:

•باس لە واتاکانی تێگەیشتنی هەڵە و جیاوازیکردن لە قوتابخانەدا بکرێت.

•ڕاهێنانی مامۆستایان لەسەر ئەو تەکنیکانەی یارمەتی دەدەن پێداویستییەکانی فێرکردن هەڵبسەنگێنن و ڕاهێنانیان لەسەر بەکارهێنانی شێوازی تایبەت بە خۆیان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم قوتابیانە.

دابینکردنی ئامرازی فێرکردنی تایبەتی و شێوازی نوێی.
خوێندن، بۆ منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت.
فراوانکردنی مەودای یارمەتیی دایباب و ڕاهێنانیان، ئەمەش.
توانستی خێزان بەهێز دەکات و وا دەکات خێزان پشت بە گرووپێکی تایبەت ببەستن، کەوا متمانەیان پێیەتی.

هەموو ئەو منداڵانەی تووشی گرفتی کەمتوانایی سووك و مامناوەندی جووڵە یان ئەقڵ، بینین یان بیستن بووینە، دەبێت دەرفەتی ئەوەیان بدرێتی لە کۆمەڵگەی خۆیان پەروەردە بن و لە دایباب هاوێر نەکرێن، گرووپی پاڵپشتی لە خێزان پێویستە لە کۆمەڵگە دابمەزرێت، بەم شێوەیەش خێزانەکان تێکەڵ بە کۆمەڵگە دەبن.

پێویستییەکانی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت



منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت بە هۆی ئەو نارێکییەی لە گەشەیاندا ڕوو دەدات، تووشی ئاستەنگ و ناخۆشی دەبنەوە.

لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵی خاوەن پێداویستی تایبەت پێویستە ئەمانە بە هەند وەربگیرێن:

• ترس

- دڵتەنگی و خەمۆکی
- ئەوان جیاوازن
- ئەوان هەست دەکەن بارگرانین بەسەر کەسانی دیکەوە.
- ئەوان دەزانن هەرگیز خەونەکانیان وەك خەونی منداڵی ئاسایی نایەتە دی.

بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵان بدەیت ئەم پێداویستییە بەدەست بهێنێت، پێویستە منداڵەکە وەك یەکەیەکی گشتی بناسین، نەك تەنیا وەك ئەوەی ئەوان پەککەوتەن، تێکەڵکردنی منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت بە منداڵان لە قوتابخانەی ئاسایی و بەشدارپێکردنیان لەو چالاکییانەی دەتوانن ئەنجامی بدەن، سوودێکی زۆر بە ژیانی ئەوان دەبەخشێت، تێکەڵبوونیان لەم قوتابخانانە و لە شوێنی تریش وایان لێ دەکات هەست بکەن،کە لە هەردوو لایەنی فێربوون و کۆمەڵایەتی قبوولکراون.

ڕەنگە منداڵانی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان، هەندێك گرفتی سۆزدارییان هەبێت کە منداڵانی تر نەیانبێت.

* قبوولنەکردن و ڕەتکردنەوە

- وا هەست دەکەن لە منداڵانی دەوروبەریان جیاوازترن.
- پێویستیان بە سەرنجدان، گرنگیپێدان، قبوولکردن.. هەیە، تاکو هەست بە بەها و ڕێزی خۆیان بکەن، زۆر گرنگە بەشداریی چالاکییەکانی قوتابخانە بکەن، تا هەستی خۆیان دەربڕن و بەهرەکانیان نیشان بدەن.

•پەروەردکاران، دایباب و کەسانی دیکەش، دەتوانن داوا لە کۆمەڵگە بکەن هەڵوێستی خۆیان بەرامبەر بەم خاوەن پێداویستیە تایبەتییانە بگۆڕن.

* هاوێرکردن و پەراوێزخستن

•ڕەنگە دایباب هەست بە شەرم، گوناە و خەمۆکی بکەن، ئەوان ڕەنگە ترسیان لە کاردانەوەی کەسانی دیکە هەبێت بەرامبەر ئەوان و منداڵە خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکەیان، هەندێك منداڵان بە ئەنقەست منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت بێزار و تووڕە دەکەن.

•وەك کاردانەوەیەك ڕەنگە دایباب منداڵەکانیان هاوێر بکەن و لە ماڵدا گۆشەگیریان بکەن، بەم شێوەیەش لە ئەزموونەکانی گەشە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بێبەشیان دەکەن، ئەمەش هەستی منداڵەکە و خێزانەکەی بۆ گۆشەگیری زیاتر دەکات.

•زۆر گرنگە ئەم گۆشەگیرییە نەمێنێت، ئەویش بە دابینکردنی چالاکی و یاریی جیاواز بۆ منداڵەکە.

* نەبوونی هاندان و هەستکردن بە نزمیی خود

•پێویستە مامۆستا و دایباب هانی بدەن خۆی یارمەتی خۆی بدات و پشت بە خۆی ببەستێت، نابێت هەموو شتێك بۆ منداڵان بکەن، بە تایبەتی ئەو کارانەی خۆی دەتوانێت ئەنجامیان بدات، پێویستە ڕووبەڕووی منداڵەکە ببنەوە و تەنانەت لێی گەڕێن هەندێك هەڵە بکات.

دووباره پەککەوتنەکەی هەڵبسەنگێنەوە و بزانە ئەو دەتوانێت چی بکات، هێز و تواناکانی بە کار بهێنە بۆ ئەنجامدانی کارەکان.

* تووڕەبوون

• ڕەنگە منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت لەخۆیانەوە تووڕە بن، ئەویش بە هۆی پەککەوتەییەکەیان و جیاوازییان و قبووڵنەکردنیان لە لایەن منداڵانی دیکەوە، لەوانەیە گۆشەگیربن یان چاونەترس و بوێر دەربچن.

• پێویستە گەوران یارمەتی منداڵان بدەن کۆنترۆڵی تووڕەبوونیان بکەن و بە شێوەیەکی دروست دەریببڕن، پێویستە هەریەك لە منداڵان، دایباب و مامۆستا فێر بن کە قبووڵی پەککەوتەیی بکەن و ئەوەش بزانن پەککەوتەییش هەبێت گەشە بەردەوام دەبێت.



منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت و گرفتی کەمیی سەرنجدان

گرفتی کەمی سەرنج و پەککەوتەیی کار دەکەنە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی منداڵان. ئەو منداڵانەی ئەم گرفتەیان هەیە تووشی گرفتی دەماری دەبن، کەوا کاریگەری لەسەر ڕاددەی فێربوون، پەیوەندیکردن و سەرنجدانیان هەیە.

منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت لە ماوەی چەند ساڵێکی

کەمدا، چەند گرفتێکی دیاریکراویان دەبێت، زۆربەیان چەند بەهرەیەکی تایبەتمەندیان هەیە، پەککەوتەیی منداڵان کار لەسەر توانای مێشکیان دەکات، بەوەی کە ڕاڤەیەکی جیاواز دەکات بۆ ئەوەی دەیبیستێ یان دەیبینێ.

هەندێك منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەت بە زەحمەت دەتوانن بە شێوەیەکی ڕێکوپێك هەستەکانیان بە وشە یان بە نووسین دەربڕن، منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت چەند لایەنێکی بەهێزیان هەیە و دەتوانن لە پۆلی ئاسایی منداڵاندا فێر بن، بەڵام پێویستیان بە گرنگیدانی تایبەت هەیە بۆ زاڵبوون بەسەر خاڵە لاوازەکانیاندا.

- منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت تەمبەڵ نین، کێشەی ئەقڵیان نییە و بیرکۆڵ نین، بەڵکوو لە زۆربەی جارەکاندا منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت، ڕاددەی زیرەکییان وەك ئاسایی یان لە سەرووی ئاساییە.

- هۆکاری پەککەوتەیی بە هۆی لەدەستدانی بینین و بیستن نییە.

هۆکاری پەککەوتەیی بە هۆی گرفتی سۆزداری، زەبری دەروونی، گرفتی ماڵەوە، لاوازی لە فێرکردن، بارکردن و گواستنەوەی ماڵ، یان خوێندن بە زمانێکی جیاواز نییە.

هەندێک لەو لایەنانەی
منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت گرفتیان لێی هەیە

* بینین

• زەحمەتیی تێگەیشتن لەوەی دەیبینن.

• گرفت لە بینینی تەختە ڕەشە (تەختە سپییەکە).

• گرفت لە پەیوەستکردنی دەنگ بە وێنە و سیمبۆلەکان (وەك پیتەکان) و (وشەکان).

• بە پێچەوانە نووسین، یاخود خوێندنەوەی وشە و پیتەکان بە پێچەوانەوە.

بیستن

• گرفت لە تێگەیشتن لەوەی کە گوێبیستی دەبن.

• گرفتی (دەربڕین و بیستن)ی ئەو چەمکانەی ئاڵۆزن.

• سەختی لە بیستنی ئەو دەنگەی گرنگە و جیاکردنەوەی لە ژاوەژاو، لە کاتی وانەگوتنەوەدا.

ڕێکخستن

ئەو شتانەی پێویستی پێیەتی بزریان دەکات، یاخود لە شوێنی خۆی دایاننانێت.

نارێکن، هەمووی نارێکن.
•کتێب و دەفتەر و ژووری نووستن، هەمووی نارێکن.
•گرفت لە ڕێکخستنی یەك لە دوای یەکی هەر کارێك و تێکەڵکردنی هەنگاوەکان.
•لاوازیی زمانەوانی، دەربڕینی وشە و ڕستە و ڕای خۆی بە شێوەیەکی دروست و ڕەوان.

یادەوەری

• گرفت لە بیرهاتنەوەی ئەو شتانەی فێری بووە.
• گرفت لە زانینی ئەوەی ئەو ئێستا لە کوێیە.
• تێکەڵکردنی ڕاست و چەپ
• گرفتی جووڵەی دەستەکان لە کاتی وێنەکێشان یان نووسیندا.

شارەزایی کۆمەڵایەتی

• پەککەوتەیی کار دەکاتە سەر گونجاندنی لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە.
• بیرکردنەوەی ڕووت و زەحمەتی لە تێگەیشتنی مانای قسەی نەستەق و نوکتە.
• زەحمەتی لە وەرگرتنی ڕێنمایی و گوێڕایەڵکردن.
• لاوازی لە چارەسەرکردنی گرفت و هەڵچوونەکان، لاوازی لە هەڵبژاردنی چارەسەری دیکەی جیاواز، هەروەها لاوازیی هەڵسەنگاندنی هەنگاوەکانی خۆی.

هەموو ئەمانەی سەرەوە مانای پەککەوتەیی ناگەیەنن. هەموو منداڵێکی خاوەن پێداویستیی تایبەتیش هەموو یان تەنانەت زۆربەی ئەوانەشی نییە، بەڵام ئەمانە نیشانەی ئاگادارکردنەوەن، کەوا مانای هەڵسەنگاندنی زیاتر نیشان دەدەن.

پەککەوتەیی تەنیا هۆکاری دواکەوتوویی منداڵان نییە لە قوتابخانەدا، ئەو گرفتانەی دیکە کە دەبنە هۆی دواکەوتوویی لە خوێندن ئەمانەن: دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی، گرفتەکانی سەرنجدان، کاردانەوەی فشاری دەروونی، نەهاتن بۆ قوتابخانە، بوونی بۆشایی لە پرۆسەی خوێندن لە کاتی توندوتیژییەکاندا، گواستنەوە لە قوتابخانەیەکەوە بۆ قوتابخانەیەکی دیکە.

گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی



ئەم گرفتە لەناکاو و بە هۆی زەبری دەروونی یان گرفتی ماڵەوە پەیدا نابێت، بەڵکو بنەمایەکی دەماری هەیە. هەندێك منداڵان لە تەمەنی هەرزەکاریدا ئەم گرفتەیان نامێنێت، بەڵام لە هەندێکی تر تا تەمەنی گەورەیی بەردەوام دەبێت.

گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی، کاریگەری لەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانی منداڵان هەیە، وەك: قوتابخانە، ماڵ، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و... هتد.

زۆرینەی ئەو منداڵانەی گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەییان هەیە، گرفتی فێربوونیشیان هەیە.

سێ خاسیەتە سەرەکییەکەی گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی بریتین لە:

١- نەبوونی سەرنجدان و سەرنجڕۆیشتن بۆ سەر شتی لاوەکی.

٢- زۆری جووڵەکردن.

٣- زوو هەڵچوون.

١- نەبوونی سەرنجدان و سەرنجڕۆیشتنی بۆ سەر شتی لاوەکی

- سەرنجدان بۆ ماوەیەکی کەم.
- زەحمەتی لە سەرنجدان لەسەر شتێکی دیاریکراو و بە ئاسانی ڕۆیشتنی سەرنجەکە بۆ سەر شتێکی لاوەکی، (وەك ئەوەی لە کاتی وانەگوتنەوەدا لە پەنجەرە سەیری چۆلەکەیەك بکات).
- سەختی لە تەواوکردنی ئەرکەکانیدا.
- سەختی لە گوێگرتن و گوێڕایەڵی فرمان و ڕێنماییەکان.
- کەمیی سەرنج لە گوێگرتن لە بابەتی درێژ، ئەنجامدانی هەڵەی بچووك.
- زەحمەتی لە گۆڕینی چالاکییەك بۆ یەکێکی تر.
- گرفت لە ڕێکخستنی کارەکان.
- ونکردنی شت، لەبیرچوونەوە.

٢- زۆریی جووڵە

- زۆربەی منداڵان، بەڵام نەك هەموویان گرفتی نەبوونی

کچان به زۆری لە نیشانەکانی فرەجووڵەییان هەیە، سەرنجدان و کەمتر فرەجووڵەیان هەیە.
جۆری نەبوونی سەرنجدان و

- هەمیشە لە شوێنی خۆیان جووڵە دەکەن، یان شوێنی خۆیان جێ دەهێڵن.
- هەمیشە ڕادەکەن، بەسەر شتدا دەکەون (هەمیشە لە جووڵەدان)
- زۆر قسەکردن.

٣- زوو هەڵچوون (هەڵەشە)

- کە قسە دەکات دەبێ یەکسەر تەرکیز لەسەر ئەو بکەیت.
- قسە و گفتوگۆ بە خەڵك دەبڕێت.
- نائارامە لە چاوەڕوانیی سەرەی خۆی.
- بەرلەوەی دەست هەڵبگرێ وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە.
- بەرلە ئەنجامدانی کارێك بیری لێ ناکاتەوە.
- ناتوانێت پێشبینی کارەکان بکات.
- هەمیشە بەڵێنەکانی بەجێ ناگەیەنێت..

هەندێ جار خێزان و هاوڕێکان، لە بەرامبەر ئەو منداڵانەی گرفتی نەبوونی سەرنجدان و فرەجووڵەییان هەیە، بێزار دەبن یاخود ئارامییان نامێنێت، زۆر جار ئەم منداڵانە تووشی

بێئومێدی و نەبوونی ئیرادە دەبن، یان ڕقیان لە خۆیان هەڵدەستێت، لەوانەیە وا هەست بکەن لە خەلکی دیکە جیاوازن و هەست بە بێمتمانەیی و کەمیی ڕێزگرتن بکەن.

هەنگاوەکانی یارمەتیدانی ئەو منداڵانەی گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەییان هەیە

هەریەك لەم منداڵانە تایبەتمەندیی خۆیان و شێوازی فێربوونی جیاوازیان هەیە، پێویستە هەریەکە لە مامۆستا و دایباب پرۆگرامی تایبەت بە کار بهێنن، بۆ ئەوەی لەگەڵ پێداویستییە تایبەتییەکانی منداڵان بگونجێن. زۆر گرنگە ژینگەیەکی چەسپاو و دیاریکراو لە هەریەکە لە قوتابخانە و ماڵەوە هەبێت، پێویستە ئەم منداڵانە ڕێسای ڕۆژانە و چەند یاسایەکی بەردەوامیان هەبێت، بۆ ئەوەی بتوانن بە ئاسانی پەیوەندی بکەن.

دانیشتن لە قوتابخانە

◦ئەو منداڵەی گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی و پەککەوتەیی هەیە، لە پۆلدا لە کورسییەکانی پێشەوەی دابنێ.

◦دوور لەو شوێنانەی دابنێ کە سەرنجی پێ دەڕوات، وەك: دەرگا، پەنجەرە، دەنگەدەنگ... هتد.

◦لە نزیك ئەو منداڵانەی دابنێ کە ئاقڵ و ژیرن.

◦هەمیشە چاوت لەسەری بێت.

وانەگوتنەوە

- وا بکە منداڵەکان ئارەزووی خوێندن و فێربوون بکەن،

گیانی ڕژدبوون (حەماسەت) و حەزلێبوونی خوێندنی لە بوروژێنە.

- هەوڵ بدە لەگەڵ قسەکانت نواندنیش بکەی، گوزارشتی وشەکان لە دەموچاوت ڕەنگ بداتەوە.
- بەپێی بارودۆخەکە تۆنی دەنگت بگۆڕە لە نزمەوە بۆ بەرز، بۆ هێواش... خێرا... هتد.
- ڕووداوەکان بە شێوەی چیرۆك باس بکە.
- قسەی خۆش و نوکتەیان بۆ بگێڕەوە.
- وانەکان بە ژیانی ڕۆژانەی قوتابیان پەیوەست بکە.
- هەر وانەیەکی نوێ، بە پێداچوونەوەی وانەکەی پێشووتر دەست پێ بکە و پێیان بڵێ ئەم وانەیە، چ پەیوەندییەکی بە وانەکەی پێشووترەوە هەیە.

فێربوونی چالاکانە

- زیاتر لە هەستێك بە کار بهێنە بۆ فێربوون: بینین، بیستن، هەست، تەنانەت بۆن و تامکردنیش.
- شێوازی وانەگوتنەوەکەت هەمەجۆر بکە، ئەویش بە بەکارهێنانی پرۆجێکتەر، داتاشۆ، وێنە، نەخشە... هتد.
- منداڵەکان بکە گرووپی بچووك، ئەو ئامرازانە بۆ فێربوون بە کار بهێنە، کەوا منداڵەکان بتوانن دەستی لێ بدەن و دەرفەت بە منداڵەکان بدەن تاوەکو لە دەرەوەی پۆلیش بتوانن بخولێنەوە.

• دەرفەت لەبەردەم قوتابیان بڕەخسێنە وانە بە شێوەی نواندن، لاساییکردنەوە... هتد، پێشکەش بکەن، چەمکەکان ڕوون بکەوە، شێوازی ئاسان بە کار بهێنە بۆ ڕاڤەکردنی چەمکەکان.

• فێری شێوازەکانی بەهێزکردنی یادگەیان بکە (چۆن یادەوەری بەهێز دەکەن).

• ڕێنمایی سادە، ڕوون و ئاسانیان پێ بدە.

• ئەرکی ماڵەوەیان (بە زارەکی و بە نووسین) پێ بدە.

• لە منداڵەکان دڵنیا بە لەوەی لە ئەرکی ماڵەوە تێگەیشتوون.

• سەردێڕی نووسینەکانی ماڵەوەیان بۆ بنووسە.

بەردەوامبوونی سەرنجدان

• لە کاتی وانەگوتنەوە لەناو پۆلدا جووڵە بکە، بۆ ئەوەی قوتابییەکان بەردەوام ئاگاداری وانەکە بن.

• بەردەوام ئاماژە بکە و ئاگاداریان بکەوە تاکو سەرنجی قوتابیان نەڕوات، ئەویش بە بەکارهێنانی زەنگ، لایت... هتد.

• بڵێ (هەموو ئامادەن؟)، دەی با دەست پێ بکەین.

• پرسیاری ئاسان لەو منداڵە بکە، کە خەریکە سەرنجی نامێنێت.

• ناوی منداڵەکە بڵێ، کاتێك پرسیارێکی ڕاستەوخۆی لێ دەکەیت.

• پرسیاری شێوە کراوە بکە، بەبێ ئەوەی تاکە وەڵامێکی راست هەبێت، بەم شێوەیەش ڕای هەموو قوتابیان وەردەگیرێ و ڕێزی لێ دەگیرێت، دوایی وەڵامێکی تایبەت و یەکگرتوو بدەوە.

ئەرك و كارەكانیان بگونجێنە

• ماوەی ڕاهێنانەكانیان كەم بكەوە.

• ئەركەكان بۆ چەند بەشێكی بچووكتر دابەش بكە و با منداڵانیش لەمە بەشدار بن، بەم شێوەیەش ئەوان دەزانن ئەركەكانیان كۆتاییان هەیە.

• كاتی زیاتر بدە، بۆ ئەوەی ڕاهێنانەكان و ئەزموونەكان جێبەجێ بكەن.

• بێنەوە یادیان، ئەركەكانیان ئەنجام بدەن.

• لە نێوان دوو ڕاهێناندا پشووی كورتیان پێ بدە.

• با هەموو قوتابییەكان دەفتەری تێبینی ڕاهێنان و ئەركەكانی ماڵەوەیان هەبێت. زیاتر سەیری دەفتەری تێبینییەكانی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت و گرفتی كەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی بكە، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت ئەركی ماڵەوەیان ئەنجام داوە.

• یارمەتی قوتابیان بدە، دەفتەری تێبینییەكان ڕێك بخەن.

• بۆ وەڵامەكانی قوتابیان، لە جیاتی نمرە كۆد دابنێ.

• جەخت لەوە بكەوە بۆ چی منداڵەكە تێناگات، هەڵەی

چی بوو لە وەڵامە ناڕاستەکان.

• ئەگەر زمانی نووسینی لاواز بوو، ئەوا جێگرەوەکەی قبووڵ بکە، وەك زمانی قسەکردن بۆ هەندێك بابەت بە نموونە: پێشکەشکردنی سیمینارێك.

• بۆ بابەتی وەك بیرکاری لاپەڕە هێلکارییەکان بە کار بهێنە.

کۆنترۆلکردنی ڕەفتار (بەرزەفتکردن)

• بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی سەرنجدانەکەی، یان هاندانی ڕەفتارێکی تایبەت لە بەرامبەر منداڵەکە ڕاوەستە، یان دەست لەسەر شانی دابنێ.

• پێی ڕابگەیەنە کە ئەو ڕەفتارە لای تۆ قبووڵ نییە.

• بە زوبان ڕەفتارە گونجاوەکەی پێ بڵێ و هانی بدە.

• یاساکانی (دوای پۆل) دابنێ، هەموو قوتابییەکان لە شێوازی پەیوەندیکردن و چۆنییەتیی جێبەجیکردنی یاساکان تێبگەن و تێبینی خۆیان بنووسن.

• لە کاتی گواستنەوە و جێگۆڕین بە وردی چاودێری قوتابیان بکە.

• ڕەفتاری نارێکی لاوەکی پشتگوێ بخە.

• ئەو منداڵە دەستنیشان بکە کە دەستی بەرز کردۆتەوە و کاتێك لە شوێنی خۆی بانگت دەکات پشتگوێی بخە.

• هەوڵ بدە بەر لە ڕوودانی هەر گرفتێك، پێشبینی

گرفتەکە بکەی، هەوڵ بدە فشارەکان کەم بکەیتەوە، کاتێك منداڵەکە هەست دەکات لەژێر فشارە، هێمن و ئارام بە.

• منداڵەکە فێر بکە چۆن کۆنترۆڵی توورەیی خۆی دەکات وەك: هێوربوونەوە، ڕۆیشتن، هەناسەی قووڵ... هتد.

بونیادنانی بەهای خود

• هانی بدە و دڵی بدەوە، بۆ هەر سەرکەوتنێك گەر بچووکیش بێت ستایشی بکە و باسی بکە.

• لێدوانی بونیادنەرانە بدە، نەك ڕەخنەی ڕووخێنەر.

• سەرنج بدە چ کاتێك منداڵەکە ڕەفتاری گونجاو دەکات، سەرنجی هەر چاکبوونێك و پێشڤەچوونێك بدە لە خوێندندا و تیشك بخەرە سەر ڕەفتارە کۆمەڵایەتیە گونجاوەکان.

• بە بەردەوامی پەیوەندیت لەگەڵ دایباب هەبێت دەربارەی هەر پێشڤەچوونێکی منداڵەکەیان و هەر پێویستییەکی تایبەت.

• کاتێك هەست بە لاوازی و بێهیوایی دەکات، بەهرە تایبەتییەکانی بێنەوە یاد.

• با منداڵەکە بە هۆی ئەم بەهرەوە یارمەتیی منداڵەکانی دیکە بدات.

• هەلی بۆ بڕەخسێنە بۆ ئەوەی شوێنی بەرپرسیارێتی وەربگرێت و سەرکردایەتی بکات لەو چالاکییانەی تیایاندا کە بەهرەمەندە، وەك (وەرزش، نواندن، هونەر، بیرکاری یان زمانەوانی).

- چاودێری منداڵەکانی دیکە بکە تاکو ڕەخنەی لێ نەگرن یان ئەم منداڵە بێزار نەکەن، کەوا خاوەن پێداویستیی تایبەتییە و گرفتی کەمیی سەرنجدان و فرەجووڵەیی هەیە.

دروستکردنی تیم لەگەڵ دایباب

- پێویستە دایباب و مامۆستایان وەك یەك تیم کار بکەن.
- پێویستە مامۆستایان لە هەر پێشکەوتنێکی نوێی منداڵەکە، دایباب ئاگادار بکەنەوە، چ لە ڕێگەی نووسین یان بە شێوەی زارەکی.
- پێکەوە ستراتیژیەك دابنێن بۆ ئەوەی پرۆگرامێکی چەسپاو لە ماڵ و قوتابخانە هەبێت.

منداڵ و هەرزەکاری تووڕە و توندوتیژ

ئەم منداڵە سەربەگۆبەند، توندوتیژ و بێمیزاجە و هیچ هەستێك و



سۆزێکی بۆ گرفتی بەرامبەرەکەی نییە، ئەو تەنیا گرنگی بە خۆشی و دەسەڵاتی خۆی دەدات و ئەو سەرنجی کەسانی دیکەی دەوێت کە لە ئەنجامی توندوتیژی دەستی دەکەوێت. ڕەنگە ئەم منداڵە بۆچوونی لاوازی بەرامبەر خودی خۆی هەبێت و هەست بکات لە ناخەوە ئازاری هەیە، بۆیە ئەو کاتە بەهێزە کە کۆنترۆڵی کەسانی تر دەکات و ئەو کاتە گرنگە کە بە سەریاندا زاڵە. لەوانەیە منداڵی تووڕە و توندوتیژ لە لایەن دایباب؛ یان خوشك و برای گەورەتر لەماڵەوە خراپ مامەڵەی لەگەڵ کرابێت، بۆیە ئەمیش ئەم توندوتیژییە دەگوازێتەوە بۆ کەسانی لاوازتر. لەوانەشە ئەم منداڵە توندوتیژی و شەڕی دیبێ و هێز و توندوتیژی خۆی بە کار بهێنێت تاکو هەست بە بێهێزیی خۆی نەکات.

مامۆستایان دەتوانن چی بکەن؟

دروستکردنی پەیوەندی

• پەیوەندییەکی قووڵی لەگەڵ دروست بکە، بە شێوەیەك بزانێت تۆ گرنگی پێ دەدەیت.

• شێوازێکی ڕێزگرتن بۆ خۆت، بۆ قوتابییەکە، بۆ قوتابییەکانی دیکە دابنێ.

شارەزایی لە گونجان و چۆنییەتیی پەیوەندیکردن

• هۆشیاری خودی لا زیاد بکە، هەوڵ بدە تێی بگەیەنیت چۆن ڕەفتاری ئەو کار لە قوتابییەکانی دیکە دەکات.

• شێوازەکانی پەیوەندیکردن بە کار بهێنە و ئەویش فێر بکە، کە چۆن وزەی خۆی بە شێوەیەکی بەرهەمهێن بخاتە ڕوو.

• یارمەتی منداڵەکە بدە هەستەکانی بناسێتەوە و بە شێوەیەکی ڕێکوپێك دەریان ببڕێت.

• بە تەنیا قسەی لەگەڵ بکە، لەبارەی ئەو هەستکردنەی بە نەبوونی ئاسایش یان ئەگەری خود ئازاردانی (ئەگەر خۆی ئارەزووی هەبوو)، با ئەو بارودۆخە ناخۆشانە بێنێتەوە یاد کەوا تووشی ئەم حاڵەتەیان کردووە.

• بە منداڵەکە بڵێ تۆ قبووڵی ئەو هەستە تووڕەی ئەو

ده‌كه‌یت، به‌ڵام هه‌ندێك پێشنیازی دیكه‌ی بۆ بكه‌ تاكو تووڕه‌بوونه‌كه‌ به‌ شێوه‌یه‌كی دوور له‌ توندوتیژی ده‌رببڕێت.

- ئه‌و ته‌كنیكه‌ په‌یوه‌ندارانه‌ی فێر بكه‌ كه‌وا متمانه‌ی به‌ خۆی زیاتر ده‌كه‌ن.

- هه‌وڵ بده‌ لایه‌نی سۆزداری گه‌شه‌ پێ بده‌یت، تێی بگه‌یه‌نه‌ هه‌ستی منداڵانی دیكه‌ له‌م حاڵه‌تانه‌دا چۆنه‌.

- فێری بكه‌ چۆن ته‌كنیكه‌كانی زاڵبوون به‌سه‌ر تووڕه‌یی به‌ كار بهێنێت (له‌ یه‌ك تا ده‌ ده‌ژمێرێ... هتد).

- كاتێك به‌ سه‌ركه‌وتوویی ئه‌نجامی ده‌دات، زیاتر هانی بده‌.

- منداڵه‌كه‌ له‌سه‌ر ته‌كنیكه‌كانی چاره‌سه‌ركردنی فشار، خاوبوونه‌وه‌، قسه‌كردن له‌گه‌ڵ خود ڕابهێنه‌.

چاره‌سه‌ركردنی گرفت و ململانێكان

- گرژییه‌كان به‌ قسه‌ی خۆش و نوكته‌ خاو بكه‌وه‌.

- بنیادنانی به‌های خود و وێنای پۆزه‌تیڤی خود.

- یارمه‌تی منداڵه‌كه‌ بده‌، خودی خۆی به‌ به‌ها و به‌سوود و گرنگ بێته‌به‌ر چاو.

- پێداهه‌ڵگوتن به‌ كاره‌ باشه‌كانی و زۆر سه‌رنج له‌سه‌ر ڕه‌فتاره‌ نابه‌جێكانی مه‌ده‌.

- هه‌لی بۆ بڕه‌خسێنه‌ تاكو ئاستی به‌رپرسیاری و سه‌ركردایه‌تی وه‌ربگرێت و به‌ شێوه‌یه‌كی دروست جێگه‌ی

سەرنجی خەڵك بێت.

• پاڵپشتی ئەو چالاکییانە بکە کە یارمەتی سەرکەوتنی دەدەن و خاڵە بەهێزەکانی دەردەخەن.

• یارمەتی بدە وزەکانی بە شێوەیەکی بنیادنەر بە کار بهێنێت، وەرزش یاخود ئەو چالاکییانە ئەنجام بدات کەوا پێشبڕکێیان تێدایە و هێز تیایاندا تاقی دەکرێتەوە.

تۆ هێمن بە، تەنانەت گەر منداڵەکە بێزاریش بوو.

- هەوڵ بدە پاڵنەری ڕەفتارەکان دیاری بکەیت (سەرنجدان، هێز، تۆڵەسەندنەوە، هەستکردن بە بێتوانایی) و تەکنیکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنیان بە کار بهێنە.
- ئەگەر منداڵەکە ڕەفتارێکی ئەنجام دا بۆ سەرنجڕاکێشان، هەوڵ بدە ڕەفتارە لاوەکییەکان پشتگوێ بخەیت.
- زوو دەستنیشانی ڕەفتاری نەگونجاو و تووڕەبوون بکە، بۆ ئەوەی تووڕەبوونەکە زیاتر نەبێت.
- بە هێمنی و میهرەبانی و دەنگی نزمەوە دووبارە ئامۆژگاری بکە.
- بە دەنگێکی ئاساییەوە پێی بڵێ (یاساکان قەدەغەی ئەوە دەکەن) نەك بڵێی (وا مەکە) و فەرمان دەربکەیت.
- چەند یاسایەکی ڕوون و دیموکراتییانە و دادوەرانە بۆ ناو پۆل دابنێ و بە بەردەوامیش جەختیان لەسەر بکەوە. **ئەگەر منداڵەکە قسەی ناڕێك یان توندوتیژی جەستەیی بە کار هێنا، ئەوا دەبێت سزای گونجاوی خۆی وەربگرێت.**
- ڕووبەڕووی منداڵی توندوتیژ مەبەوە و هێزی لەگەڵ بە

کار مەهێنە. ڕەنگە ئەم منداڵانە هەست بە هێز و دەسەڵات و زاڵبوون بەسەر مامۆستادا بکەن،

- ئەو ڕێگاچارانە بدۆزەوە کە بەسەر ئەو هەستەی ئەو زاڵ دەبێت.

- باسی ڕووداوەکە لەگەڵ قوتابییەکە بکە و پێی بڵێ چۆن دەکرا ئەمە ڕووی نەدابووایە، چۆن دەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و لە داهاتوو چۆن ڕەفتار بکات.

- ڕەفتاری ئێستای منداڵەکە بە گشتی جیابکەوە، تێی بگەیەنە تۆ ئەوت وەك مرۆڤێك خۆش دەوێت، بەڵام قبوولی ئەو توندوتیژییەی ئەو (چ بە قسە یان بە جەستە) ناکەیت بەرامبەر قوتابیانی دیکە.

- چیتر مەیبە بۆ گۆشەی سایکۆلۆژی (ئەو گۆشەیەی قوتابی لە پۆل لێی ڕادەوەستێت، کاتێك ڕەفتاری نەشیاو دەکات)، کاتێك هەست بە هەڕەشە دەکات، یان وا بیر دەکاتەوە پێویستە خۆی بگۆڕێت.

- پەیمانێکی لەگەڵ ببەستە و گفتی (وعد) لێ وەربگرە. کە پاداشتی هەر ڕەفتارێکی گونجاوی بکەیت.

- دەستکاری ژینگەی دەوروبەر (پۆل) بکە، بە شێوەیەك ڕەفتارە نەشیاوەکان و گرفتەکان کەمتر ڕوو بدەن.

شتی دیکە

- هەوڵ بدە ئەگەری گرفتەکانی فێربوون، پەککەوتەیی یان کەمیی سەرنج و فرەجووڵەیی بدۆزیتەوە و هەنگاوی

پێویست بۆ چاککردنیان بهاوێژی، ڕەنگە ئەم منداڵانە بتوانن کەموکووڕیی خۆیان یان سەرنەکەوتنیان لە قوتابخانە بشارنەوە.

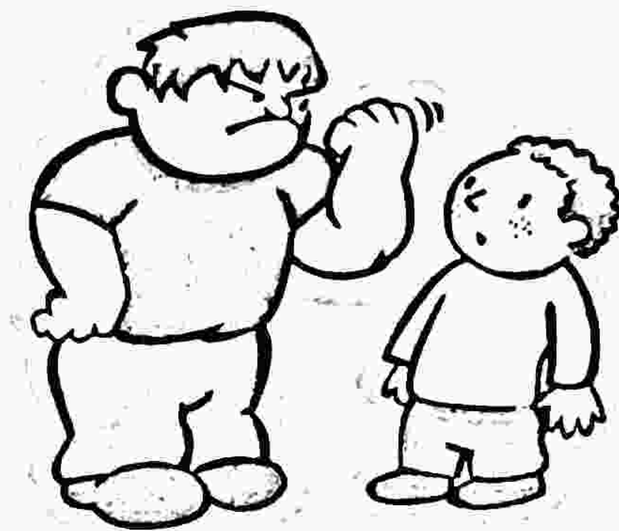
- بۆ هۆکارەکانی دیکەی تووڕە بوون و توندوتیژی بگەڕێ و هەوڵ بدە یارمەتی قوتابی بدەیت تاکو هەستەکانی خۆی دەرببڕێت.

- کۆبوونەوەیەك لەگەڵ دایباب ئەنجام بدە و باس لە ئەنجامە خراپەکانی ڕەفتارە توندوتیژییەکەی منداڵەکە و نەگونجانی لەگەڵ یاساکانی قوتابخانە بکە، پرسیاری ئەوە بکە ئایا هەمان ڕەفتاری توندوتیژی لەماڵەوە یان لە گەڕەکیش هەیە. پێشنیازی دایباب وەربگرە و وەك یەك تیم لەگەڵیان کار بکە، بۆ دانانی ستراتیژی بۆ یارمەتیدانی منداڵەکە سیستەمێکی گونجاو دابنێ، بۆ ئەوەی بۆ هەر گرفتێك یان پێشڤەچوونێك لە ڕەفتاری منداڵەکە پەیوەندی بەردەوامت لەگەڵ دایباب هەبێت.

- وشیار بە لە هەر خراپ مامەڵەکردنێکی خێزان لەگەڵ منداڵەکە، گەر هەر ڕەفتارێکی توندوتیژ بەرامبەر منداڵەکە هەبوو، ئەمە بە لایەنی پەیوەندیدار بگەیەنە.

- منداڵەکانی تریش لەسەر باوەڕبەخۆ بوون ڕابهێنە و فێریان بکە چۆن خۆیان لە منداڵی شەڕانگێز دەپارێزن.

چەقاوەسوویی (شەقاوەیی)



هەموو شەوێك تا دەنووم، دەگریم، بۆچی من...؟

لە خەو ڕادەپەڕم، چونکە خەوێکی ناخۆشم بینیوە.

کاتێك تارماییەکە بەرەو من دێت هاوار دەکەم: فریام کەون، تارماییەکە هاوار دەکات: «هاوار مەکە، ئەگینا خراپترم لایە!»

من ئەو بەیانییە خۆم نەخۆش کرد، هەشت جاری تر وام کردووە.

دایکم گومانی لێ کردم، بۆیە پرسیاری قورسی ئاراستە کردم:

«ئەم داڕوشانەی پێستت کەی پەیدا بووە؟ ئایا شەڕت کردووە؟»

من هاوارم کرد: «نەخێر»، «هیچم نەکردووە!»

من ئەوڕۆ چوومە قوتابخانە، ئەو داوای پارەی کرد، پێم نەدا،
ئەو بە زۆر پارەکەی لێ بردم، داڕوشانێکی ترم بۆ زیادبوو،
دیسانەوە ئەو پرسیارەم کرد: بۆچی من؟

ئەمەی سەرەوە لە لایەن قوتابییەك نووسراوە کەوا قوربانیی
ژێردەستەی چەقاوەسوویەکە.

چەقاوەسوویی گرفتێکی بڵاوە لە هەموو جیهاندا و لە هەموو
وڵاتێکدا ڕوو دەدات، چۆنییەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ ئە
دیاردەیە پەیوەستە بە کەسایەتیی چەقاوەسووەکە، قوربانییەکە،
کولتووری کۆمەڵگە و ژینگەی قوتابخانە.

چەقاوەسوویی وا پێناسە دەکرێت، بریتییە لە بێزارکردن و
ئازاردانی بەردەوامی کەسانی دیکە، لەوانەیە شێوازی توندوتیژیی
جەستەیی، ترساندن، دزینی شت یاخود بە شێوەی زارەکی و
دەروونی بێت، وەك گاڵتەپێکردن، لێنانی ناوو ناتۆرە،
هەڕەشەکردن، دەرکردن و... هتد.

چەقاوەسوویی، هەموو کات بێ سۆز و بێ بەزەییە بەرامبەر
منداڵانی دیکە و حەزی لە دەسەڵات و زاڵبوونە، ئەمانە ڕەنگە
ئەزموونی کۆمەڵایەتییان کەم بێت و نەتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵ
بن، لەوانەشە گرفتی فێربوونیان هەبێت، هەندێك لە
چەقاوەسووەکان چاونەترسن و ڕووبەڕووی بەرامبەر دەبنەوە،
ڕەنگە چەقاوەسوو سەرۆکی باندێکی چەقاوەسوویی بێت، کە
ئەندامەکانی هەمان ئارەزووی دەسەڵات و زاڵبوونیان هەبێت،
یاخود لە لایەن چەقاوەسووەکەوە ترسێندرابن و بە ناچاری
لەگەڵیدا بن.

چەقاوەسووەکان حەز دەکەن ئەو منداڵانە بێزار بکەن کەوا

بێدەسەڵاتن، ئەو قوربانیانە دەبنە ئامانج کەوا لە جلوبەرگدا جیاوازن، درەنگ فێر دەبن، ترسنۆکن، جەستەیان بچووکە یان بێهێزن، هاوڕێیان کەمە یان ئەزموونی کۆمەڵایەتییان نییە. هەروەها چەقاوەسووەکان ئەو منداڵانە دەکەنە ئامانج کەوا لە ڕەگەز یان توخم جیاوازن، لەوانەیە قوربانییەکە بێدەسەڵات بێت و نەتوانێت پشت بە خۆی ببەستێت، گرینۆك بێت و توانای شەڕکردن و ڕووبەڕووبوونەوەی نەبێت. ئەگەر منداڵەکە هاوڕێی نەبوو، ئەوا کەس لە چەقاوەسووەکەی ناپارێزێت. شەڕی چەقاوەسوو زیاتر لە کاتی پشوودان ڕوو دەدات، وەك: کاتی یاریکردن، لە ئاودەست، کاتی نانخواردن و... هتد، لەو ساتانەدا منداڵان کەمتر چاودێری دەکرێن، پێویستە مامۆستایان ئاگایان لەو منداڵانە بێت کە ئەگەری بوونە قوربانییان هەیە، وەك لەو لیستەی لە پێشتر باسکرا و داڕوشان و برینیان لە جەستەدایە و جلەکانیان دڕاو و بە خوێنە یان پیس بووە. لەوانەیە قوربانییەکان پارە یان شتی دیکە ون بکەن، لە ئەنجامدا ڕەنگە ئەم منداڵانە ترسی ئەوەیان هەبێت بچنە ئاودەست، شوێنی یاریکردن، شوێنی نانخواردن، یاخود خۆیان نەخۆش بکەن، خەمبار دیار بن، لە هاوڕێکانیان دابڕێن، یان گرفتی دیکەیان هەبێت وەك: کەمیی سەرنجدان، دڵەڕاوکێ، گرفتی نووستن و خواردن، گرفتی جەستەیی وەك سەرئێشە، سکئێشە. زۆر گرنگە تێبینی ئەوە بکەیت کە قوربانییەکان نکۆڵی لەوە دەکەن، لە لایەن منداڵی چەقاوەسووەکە هەڕەشەیان لێ کرابێت یاخود ئازار درابن.

پێویستە مامۆستایان وشیار بن و ئەم نیشانانە بناسنەوە و چاودێریی وردیان بکەن، تاکو ئەم ڕەفتارانە ڕوو نەدەن، هەروەها پێویستە هەر ڕەفتارێکی چەقاوەسوویی ڕابگرن و بە

تەنیا قسە لەگەڵ چەقاوەسووەکە و قوربانییەکە بکەن. سەبارەت بە چەقاوەسووەکە پێویستە لەسەر مامۆستایان دووبارە یاساکانی وەبیر بهێننەوە و ڕێگە لەم ڕەفتارەی بگرن، سەبارەت بە قوربانییەکەش پێویستە دڵنیای بکەنەوە، کە ئەم ڕەفتارەی چەقاوەسووەکە بەرامبەری بە هۆی هەڵەی ئەو نییە و شایەنی ئەم جۆرە مامەڵەیەش نییە، هەروەها پێویستە قوربانییەکە دڵنیا بکرێتەوە، مامۆستا و قوتابخانە هەموو شتێك دەکەن تاکو ئەم ڕەفتارانە دووبارە نەبنەوە. هەروەها لەسەر فەرمانبەرانی قوتابخانە پێویستە یارمەتی قوربانی بدەن چۆن بەبێ شەرم داوای یارمەتی بکات، کاتێك ڕووبەڕووی ئەم جۆرە ڕەفتارانە دەبێتەوە.

ئەو منداڵانەی دەبنە قوربانی چەقاوەسوویی، پێویستە فێر بکرێن چۆن هاوڕێ پەیدا دەکەن؟ چۆن خۆیان لە چەقاوەسووەکان لابدەن، یان بوونی خۆیان دەسەلمێنن؟ ئەگەر شیاو بێت پێویستە چەند وەڵامێکی توند بدەنەوە وەك: (کاتێك ناوناتۆرە لە من دەنێیت ئەوا خۆت گرفتت هەیە!) پێویستە لەسەر مامۆستایان یارمەتی ئەم قوتابیانە بدەن تاکو متمانەیان بە خۆیان زیاتر بێت، هەروەها یارمەتییان بدەن ئارەزووەکانیان لەو بوارەدا پەرە پێ بدەن کە خۆیان حەزیان لێیەتی، متمانە بەخودبەخشین و وانەکانی فێربوونی هونەری جەنگ یارمەتیدەرن بۆ ئەم جۆرە قوتابیانە، لەناو پۆلیشدا پێویستە مامۆستایان لەنێو ئەو قوتابیانەیان دابنێن کەوا زیاتر قبوڵیان دەکەن.

دەبێت یاسای توند سەبارەت بە ڕەفتاری توندوتیژی و شەڕانگێزی هەبێت، هەروەها لەسەر قوتابیان پێویستە ئەوە بزانن کە بەرپرسیارێتی هەمووانە ئارامیی قوتابخانە بپارێزن، دەبێت

هەموو قوتابیان فێر بکرێن قبوولی کاری چەقاوەسوویی نەکەن و هەر کارێکی توندوتیژیش بگەیەننە مامۆستا یان بەڕێوەبەرایەتیی قوتابخانە، ئەمەش دووزمانی و قسەگێڕانەوە نییە، بەڵکو پارێزگاریکردنە لە قوتابیان و گەیاندنی ڕووداوەکانە، لە هەندێك قوتابخانەدا دادگا لە لایەن قوتابیانەوە دانراوە و گەنگەشە و گفتوگۆ دەکرێت، تاکو ئەنجامێکی دادوەرانە بۆ ڕەفتارێکی نەشیاو دەردەچێت، ئەم ئەنجامانەش وەك: گێڕانەوەی پارەی بردراو لە لایەن چەقاوەسووەکە، چاککردنەوەی شتە شکێنراوەکان، دەرکردن لە هەندێك چالاکی و یاریی خۆش، هێشتنەوەی چەقاوەسووەکە چەند خولەکێك دوای قوتابخانە، بۆ ئەوەی لە ڕێگا ئازاری قوربانییەکە نەدات.

مامۆستایان دەتوانن لە پۆلدا کۆبوونەوە ئەنجام بدەن بۆ باسکردن لە پرسی چەقاوەسووەیی. هەندێك بابەتی گفتوگۆکان ئەمانەن:

- پاڵنەرەکانی چەقاوەسووەکە چین؟
- چۆن دەتوانین پێداویستییەکانی چەقاوەسووەکە بە ڕێگایەکی پۆزەتیڤانەتر دابین بکەین؟
- قوربانییەکە هەستی چۆنە؟ چۆن دەتوانین یارمەتی بدەین؟
- چۆن خۆت لە بوونە قوربانی چەقاوەسووەیەك دەپارێزیت؟

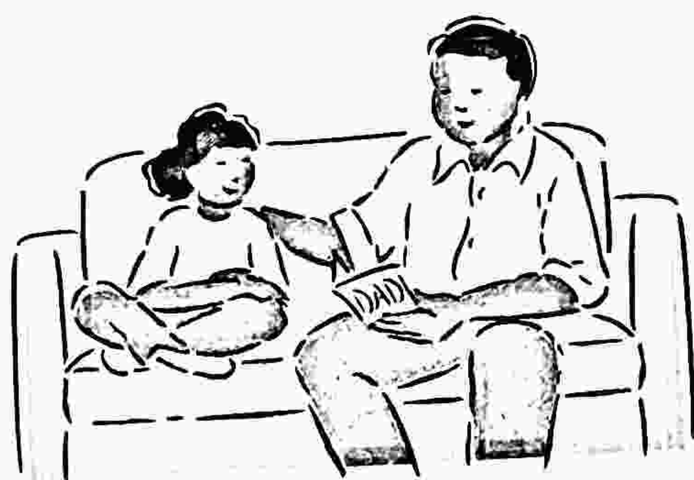
بۆ وەلامدانەوەی ڕەفتارەکانی چەقاوەسووەکە، نواندنی ڕۆل
(بە شێوەی شانۆ یان تەمسیل) ئەنجام دەدرێت.

زۆر پێویستە زووتر مامەڵە لەگەڵ چەقاوەسووەکە بکرێت و یارمەتی بدرێت ڕەفتارەکانی بگۆڕێت و بە شێوازێکی پۆزەتیڤانەتریش مامەڵە لەگەڵ داواکان و پێداویستییەکانی بکات. ئەگەر ڕەفتارەکان لە سەرەتای تەمەنی ١٠-٢٠ ساڵییەوە چارە نەکرانەوە، ئەوا ڕەنگە تا کۆتایی تەمەنی بەردەوام بێت و ببێتە کەسێکی توندوتیژ و دژە کۆمەڵ و تاوانبار.

بۆ پێشنیازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ چەقاوەسووەکە، سەیری بەشی منداڵی تووڕە و توندوتیژ بکە، بەشی قوتابخانەی دۆستی منداڵان و دیسپلین، لەوێ باس لەو شێوازانە دەکات، کە دۆخێك لە قوتابخانە دروست دەکرێت بۆ ڕێگرتن لە چەقاوەسووەیی.

مامەڵەکردن لەگەڵ کۆستکەوتوو (غەمباری بە هۆی مردنی کەسێك)

لە قوتابخانە



ڕوانینی منداڵان بۆ مردن، پەیوەستە بە کولتووری کۆمەڵگا و قۆناغەکانی گەشەکردنەوە، منداڵی بچووك بیر لە وردەکارییە بایۆلۆژییەکانی مردن دەکاتەوە، ئەوان وا دەزانن مردن شتێکی کاتییە و دووبارە کەسەکە دەگەڕێتەوە. دوای تەمەنی ٦ساڵی، منداڵان هێواش هێواش هەست دەکەن کە مردن گەڕانەوەی نییە، بەڵام ڕەنگە وا بیر بکەنەوە مردن ئەو شتە بێت یان ئەو کەسە بێت کە لە شەو دێت و یەخەت دەگرێت (بۆیە ترس لە شەو و خەونی ناخۆش دروست دەکات).

لە قۆناغێکی دیاریکراوی گەشەی دەروونی و ئەقڵیدا، منداڵان بۆیان دەردەکەوێت کە مردن هەمیشەییە و ناگەڕێتەوە چ بۆ خۆی یان خۆشەویستانی، کاتێك کەسێکی نزیك لە منداڵەکە دەمرێت، ئەوا زۆر بیر لە تەندروستیی خۆی دەکاتەوە و تووشی گرفتی دەروونجەستەیی یان ژان و ئازار دەبێت و وا دەزانێت ئەم ناڕەحەتییانە نیشانەی مردنن، بۆیە تووشی دڵەڕاوکێ

دەبێت نەوەك دایباب یان کەسانی دیکەی نزیکی بمرن و لێیان دوور بکەوێتەوە، ڕەنگە تازەگەنجان بیرکردنەوەی ئەفسانەیان هەبێت و هەست بکەن ئەوان بەرپرسن لە مردنی کەسەکە چونکە ڕۆژێك لە ڕۆژان پڕ بە دڵ حەزیان کردووە ئەو کەسە ئازار بدەن کە ئێستا مردووە، هەستکردن بە گوناه دەرەنجامی ئەم بیرکردنەوە هەڵانەیە کەوا پێیان وایە گەر ئەوان باشتر بوونایە، خۆشەویستەکەیان نەدەمرد، یاخود ئەوان دەیانتوانی مردووەکە لە مەترسی بپارێزن و بەم پێیەش لە مردن دەیانپاراست.

پێشنیازەکان

- ڕوونکردنەوەیەکی واقیعی ڕاستیئامێز و سادە پێشکەشی منداڵەکە بکە، کەوا لەگەڵ توانای ئەقڵی و سۆزداری بگونجێت.

- باس لە مردن مەکە وەك (خەوتن) یان (گەشتکردن)، چونکە ڕەنگە ئەمە مەترسی خەوتن یان گەشتکردن لە لای دروست بکات.

- لێگەڕێ با منداڵەکە بە شێوازی خۆی مردن شی بکاتەوە، پێت ئاسایی بێت گەر منداڵەکە لە سەرەتاوە زۆر بێتاقەت نەبوو، چونکە ڕەنگە لە قۆناغی (نکۆڵیکردن) بێت و باوەڕ نەکات مردن ڕاستییە، لێی گەڕێ با خەم و پەژارەکەی دوا بخات و دڵنیای بکەوە کە هەستەکەی ڕاستەقینەیە، نەبوونی دەربڕینی دڵتەنگی تاکە ڕێگای دەربڕین نییە لای منداڵان، بەڵکو هەندێك منداڵ تووڕەیی و توندوتیژی دەنوێنن، زۆر پێویستە پشوو بەو منداڵانە بدرێت و یارمەتییان بدرێت یاری بکەن.

- هانی بده (بەڵام زۆری لێ مەکە) باس لە هەستی خۆی بکا و پرسیاری ڕاستەوخۆی لێ بکە.

- باس لە یادەوەرییەکانی مردووەکە بکە، خۆشی و ناخۆشییەکان.

- هانی منداڵەکە بدە وێنە بکێشێت، یاری بکا و هەستەکانی دەربڕێت.

- نووسینی نامە بۆ مردووەکە یان لاساییکردنەوەی کارەکانی، تووشی گۆشەگیری دەکات.

- ڕەنگە منداڵان پرسیاری بەردەوام لە بارەی مردن بکەن، تاکو بە تەواوی هەست بکەن لە مردن گەیشتوون.

- بە بەردەوامی منداڵان دڵنیا بکەوە، کەوا هەموو دەم گرنگیان پێ دەدەیت و وازیان لێ ناهێنیت و لە هەموو شتێك دەیانپارێزیت.

- منداڵەکە بۆ ئامادەکارییەکانی پرسە (تازیە) ئامادە بکە و فێریان بکە چۆن هەڵسوکەوت بکەن.

- ئایین و بڕوا بە خوا بوون بە شێوەیەکی گونجاو بە کار بهێنە، تاکو یارمەتییان بدەیت چۆن مامەڵە لەگەڵ مردن بکەن، لەوە دڵنیا بە منداڵان بڕوای بەهێزیان هەیە.

کۆستکەوتنی ئاسایی و کۆستکەوتنی بە ئازار لە منداڵاندا



کۆستکەوتنی ئاسایی.

لە کاتی کۆستکەوتنی ئاسایی و کۆستکەوتنی بە ئازار، منداڵان هەست بە دڵتەنگی و خەمباری زۆر دەکەن و ڕەنگە گرفتی خەوتن و کەمیی ئارەزووی نانخواردن و کەمیی ئارەزووی تێکەڵبوون بە خێزان و هاوڕێیانیان هەبێت، لەوانەیە تووشی گرفتی جەستەیی بن و بگەڕێنەوە ڕەفتاری منداڵی وەک: میزبەخۆداکردن، پەنجەمژین و بەردەوام خۆلکاندن بە دایباب، هەروەها گرژی و گۆشەگیری، گرفتی سەرنجدان و بەردەوام بیرکردنەوە لە مردن.

ئەو منداڵانەی کۆستکەوتنی ئاساییان هەیە، لەو چالاکییانە بەشدار دەبن، کە یارمەتییان دەدات لەگەڵ ژینگە ڕابێنەوە.

قبووڵی واقیع و مردن بکەن وەك ڕووداوێکی هەمیشەیی نەگۆڕ.

- هەست بە ناسۆری لەدەستدانی کەسێك بکەن و بتوانن لەگەڵی ڕابێن، هەروەها لەگەڵ خەم، تووڕەیی، بێزاری و هەست بە گوناهکردنەوە ڕابێن.

- خۆیان ڕابێنن لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەی لە ژیان و کەسایەتییاندا ڕووی داوە.

- پەیوەندی نوێ دروست بکەن، یاخود پەیوەندییە کۆنەکان قووڵ بکەنەوە، تاکو یارمەتییان بدەن بەسەر ناخۆشییەکاندا زاڵ بن، وەك هەست بە تەنیاییکردن.

- دروستکردنی پەیوەندی نوێ و بەشدار بوون لە چالاکی وەك ڕێگەیەك بۆ بەرەوپێشچوون، بەبێ ئەوەی مردووەکە لێرەبێت.

- بەردەوامبوونی پەیوەندی لەگەڵ مردوو، لە ڕێگەی یادکردنەوە وەبیرهێنانەوە و باسکردن.

- بەخشینی مانا بە مردن لە ڕێگەی (بۆچی ئەو مرد؟)

- مانەوە لە قۆناغە ئاساییەکانی گەشەی منداڵی و هەرزەکاریدا.

کۆستکەوتنی بە ئازار لە منداڵاندا

• ئەم حاڵەتە دوای مردنی دایباب یان کەسێکی نزیکی روو دەدات وەك ئەندامانی خێزان، ئەو منداڵانە وا بیر لە مردن دەکەنەوە کە شتێکی پڕ مەترسی و تۆقێنەرە، جا مردنەکە لەناکاو و چاوەڕواننەکراو بووبێت، یان بە هۆکارێکی سروشتییەوە بووبێت.

• خاڵی جیاکردنەوەی کۆستکەوتنی بە ئازار لە منداڵاندا ئەوەیە، کە کار لە توانای منداڵەکە دەکات بە پرۆسەی کۆستکەوتنی ئاساییدا بڕوات، لەم حاڵەتەشدا تەنانەت بیرکردنەوەی خۆش و یادەوەریی شیرینی مردووەکە بۆ منداڵان بە ئازارە و چۆنییەتیی مردنی کەسەکەی بیر دەخاتەوە.

• ڕەنگە منداڵەکە بیرکردنەوە و یادکردنەوەی بەردەوامی سەبارەت بە مردن هەبێت و لە خەوندا وەك مۆتەکە (کابووس) بیانبینێ، یان هەست بە گوناه، گلەیی لەخۆکردن بکات، یان بەردەوام بیر بکاتەوە لەو شێوازە ترسناکەی کەسەکە بەهۆیەوە مرد.

• ڕەنگە منداڵەکە هەندێك نیشانەی گۆشەگیری و سڕبوون نیشان بدات، وەك: دوورەپەرێزی، وا نیشان بدات کە دڵتەنگ نییە و خۆی لە یادەوەرییەکانی مردووەکە لابدات، لەبیر خۆی بباتەوە. کەسەکە چۆن مرد یان هۆکاری مردنەکەی چۆن بوو.

• لەوانەیە نیشانەی جەستەیی و دەروونی نیشان بدات وەك: زیادبوونی ئاگایی و گرژی، تووڕەبوون، گرفتی خەوتن، کەمبوونەوەی سەرنج، دابەزینی ئاستی لە خوێندن، ژانی گەدە،

سەرئێشە، ڕاڕایی و ترس لە تەندروستی خۆی یان کەسانی نزیکی خۆی.

• ئەم نیشانانە زۆر یان کەم دەبن، بەپێی قۆناغە جیاوازەکانی گەشە.

• گەر ئەم گرفتە بەبێ چارەسەری جێ هێڵرا، ئەوا گرفتی سەختتر دروست دەکات، وەك فشاری دەروونی دوای زەبر، خەمۆکی لە گەوران، ئاڵوودەبوون بە دەرمان و ماددەی هۆشبەر، گرفتی خواردن و چەندین گرفتی دەروونیی تر.

• هەموو منداڵێك کە خۆشەویستێکی بە شێوەیەکی زەبر و ئازار لەدەست دابێت، تووشی گرفتی کۆستکەوتنی بە ئازار نابێت، زۆربەیان کۆستکەوتنی ئاساییان دەبێت، ئەو منداڵانەی پێشتر ژیانیان ئاڵۆز بووە و بەردەوام لە ململانێ بوونە، ئەوا زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە کۆستکەوتنی بە ئازار هەیە.

خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵاندا



پێناسەی ئەم حاڵەتە بەپێی شوێن و کولتوور جیاوازە، بەڵا
خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان بە هەموو شێوەیەك زیان
منداڵان دەگەیەنێت، تەنانەت گەر هیچ نیشانەیەکی هەنووکە
نەبێت.

خراپ مامەڵەکردنی جەستەیی

ئازاردانی جەستەیی کەوا بە هۆی مشتەکۆڵە، لێدان، شە
گازگرتن، سووتاندن، هەژاندن یان هەر شێوازێکی ترەوە
کەوا دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە منداڵەکە، ئازاردانی زۆر و
شەپلێدان لە پاشەوەی منداڵان، یان لێدانێك کەوا شینبوو
(لایەنی کەم) بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دروست بکات،
دارکاریکردن بە قامچی کەوا سوورهەڵگەڕان دروست دەکا
ئەمانە هەمووی بە خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان دادەنر

به توند ڕاهه‌ژاندنی منداڵان ڕه‌نگه ببێته هۆی زیانكه‌وتن به مێشك یان مردن.

خراپ مامه‌ڵه‌كردنی سێكسی

منداڵان وه‌ك ئامرازێكی ڕازیكردنی ئاره‌زووی سێكسی هه‌رزه‌كار یان گه‌وران به كار ده‌هێنرێن، ئه‌گه‌ر منداڵ به ده‌ستلێدانی ئاسایی بێزار و ناڕه‌حه‌ت بوو، ئه‌وا مانای خراپ مامه‌ڵه‌كردنی سێكسییه، هه‌ر چالاكییه‌كی سێكسی له نێوان منداڵان و چاودێریكار یان په‌روه‌رده‌كاره‌كه‌ی، به خراپ مامه‌ڵه‌كردنی سێكسی داده‌نرێت، وه‌ك:

١- به‌ركه‌وتنی جه‌سته‌یی:

• ده‌ستدانه ئه‌ندامی زێی منداڵان، یان فشار خستنه‌سه‌ری تاكو ده‌ست له ئه‌ندامی زێ یان ده‌رچه‌كانی ئه‌و بدات.

٢- كرداری سێكسی به‌بێ به‌ركه‌وتنی جه‌سته‌یی:

• وه‌ك خۆڕووتكردنه‌وه له‌به‌رده‌م خه‌ڵك.

• پیشاندانی گۆڤار و فیلمی سێكسی به منداڵان.

٣- قۆزتنه‌وه (به‌كارهێنان)ی منداڵان، وه‌ك به‌كارهێنانی بۆ كاری سێكسی یان وێنه‌گرتن.

خراپ مامەڵەکردنی سۆزداری، دەروونی، زارەکی

- بەردەوام گلەییکردن، بێڕێزکردن یان دەمکوتکردنی منداڵان.
- ترساندن، هەڕەشەکردن بە سزادانی توند، یان بێبەشکردنی منداڵان.
- تووشکردنی منداڵان بە جۆرەها کاری خراپ وەک بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، کاری خراپە و تاوانکاری بێبەشکردنی منداڵان لە پەروەردەی پێویست.

پشتگوێخستنی منداڵان

- پێنەدانی پێداویستییە سەرەکییەکانی منداڵان لە ڕووی جەستەیی، دەروونی، پەروەردەیی، تەندروستی..
- پشتگوێخستنی منداڵان یان کەمتەرخەمی لە چاودێریکردنیان.

نیشانەکانی خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان

	ئاکاری منداڵان	ڕەفتاری منداڵان
خراپ مامەڵەی جەستەیی	شینبوونەوە، سووتان، سووربوونەوە، داڕوشان، شکانی ئێسك، شوێنی گازگرتن، شوێنی جگەرە لەسەر پێست.	دەترسێ لە گەوران نزیك بێتەوە، گۆشەگیرە، دەترسێ بچێتەماڵەوە، ڕەفتاری وێرانکاری هەیە، توندوتیژە، گلەیی و گازاندەی هەیە، ئەو جلوبەرگانە لەبەر دەکات کە لەگەڵ کەشوهەوا ناگونجێن.
پشتگوێخستن	پیسوپۆخڵە، کەم خۆی دەشوات، جلی ناڕێك و نەگونجاوە، بەردەوام ماندووە، تەندروستی پشتگوێ خراوە.	سوالکردن، دزینی خواردن، ئامادەنەبوون لە قوتابخانە، پەیوەندیی کۆمەڵایەتی لاواز.
خراپ مامەڵەکردنی سێکسی	جلی ژێرەوەی بە خوێنە، دڕاوە، خورشت یان ژان لە ئەندامی زاوزێی هەیە، سەختی لە ڕۆیشتن یان دانیشتن، هەوکردن بە نەخۆشییە سێکسیە	گۆشەگیری، خەیاڵکردن، پەیوەندیی خراپ لەگەڵ هاوڕێیان، زانیاریی کەم یان ڕەفتاری ڕیزپەڕی سێکسی، کەمبوونەوەی نمرەکانی خوێندن، کەمیی ئارەزوو بۆ بەشداریکردن

	گواستراوەکان.	لە هەندێك چالاكی قوتابخانە.
خراپ مامەڵەی سۆزداری	گرفتەکانی قسەکردن، دواکەوتن لە گەشەی جەستەیی.	ڕەفتاری ڕێزبەر (سەرجووڵاندن، سەر لە دیواردان)، دڵەڕاوكێی، تووڕەیی، گرژی، لاساری، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، درۆکردن، هەستکردن بە بێڕێزیی خود، نزمبوونەوەی نمرەکانی لە خوێندن.

ئاكامەكانی خراپ مامەڵەكردن لەگەڵ منداڵان

جەستەیی

- شینومۆر هەڵگەڕان، داڕوشان، شكانی ئێسك.
- زەبری سێكسی، نەخۆشییە سێكسییە گواستراوەكان، سكپڕی.
- زەبركەوتن بەر مێشك، پەككەوتەیی بەردەوام.
- مردن.

دەروونی

- هەستكردن بە بێبەهایی خود
- گرفت و نەخۆشییە دەروونییەكان وەك خەمۆكی، دڵەڕاوكێ، فشاری دەروونی دوای زەبر

پەیبردن (الادراك)

- گرفتی سەرنجدان، گرفتەكانی فێربوون.
- گرفتەكانی مێشك.

ڕەفتار

- گۆشەگیری.
- پەیوەندیی خراپ یان نەتوانێت پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیان دروست بکات.
- هەڵچوون و تووڕەبوون.
- ڕەفتاری سێکسئامێز.
- ڕەفتاری توندوتیژ کە کاری تاوانکاری بەرهەم بهێنێت.

هی تر

تەنانەت گەر منداڵان خۆیان بەر لێدان نەکەون، ئەوا لێدانی کەسانی دیکەی ناو خێزان کاریگەریی تەواوی لەسەریان دەبێت، وەك ئازاردانی (دەروونی یان جەستەیی) ئەندامێکی ماڵ بەرامبەر یەکێکی تر بۆ نموونە: باوك بەرامبەر دایك یان خوشك و براکانی ئەو.

ئەو ئەزموونەی کە منداڵ لە ماڵەوە فێری دەبێت، دەبێ شێوازێك بۆ چۆنییەتیی مامەڵەکردن و ڕووبەڕووبوونەوەی گرفت لەگەڵ ئەندامانی تری خێزان لە ئێستا و لە داهاتوودا. ئەگەر کێشەکانی ماڵ بە تووڕەبوون و ئاژاوە چارەسەر کران ئەوا ئەویش هەمان ستراتیژی بەکار دەهێنێت، ئەگەریش دایبابی بە هێمنی و ئارامی سەرکەوتوو بوون لە چارەسەرکردنی کێشەکانیان، ئەوا هەمان ئەزموون بۆ منداڵەکانیان دەگوازنەوە.

ئەگەر پەروەردیاران هەستیان بە (خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵان) کرد

پێویستە چی بکەن؟



- ڕۆژانە تێبینیی خۆت بنووسە لەسەر چۆنییەتیی ڕەفتار یان هەر نیشانەیەکی ئەو منداڵەی لەوانەیە خراپ مامەڵەی لەگەڵ کرابێت.

- پەیوەندییەکی قووڵ و پڕ متمانە لەگەڵ منداڵەکە دروست بکە، گوێگرێکی باش بە و پرسیاری کراوە بکە، تاکو یارمەتی منداڵەکە بدەیت بە شێوازی خۆی باس لە گرفتەکەی بکات (پرسیاری کراوە: ئەو پرسیارەیە وەڵامی بە بەڵێ و نەخێر نییە).

- ئاگادار بە! لەوانەیە منداڵەکە ئەوە بشارێتەوە خراپ مامەڵەی لەگەڵ کراوە، لەوانەیە کەسی دەستدرێژیکار هەڕەشەی لێ کردبێت، یان بە خۆی هەوڵ بدات پارێزگاری لە کەسی

دەستدرێژیکار بکات (چ دایباب یان کەسێکی تر بێت)، لەوانەیە
بەلگە و بەهانە بۆ برینەکانی بهێنێتەوە وەك: لە پەیژە کەوتۆتە
خوارەوە، لە یاریکردن بەری کەوتووە، بەر دەرگا کەوتووە، لە
ئەنجامی شەڕکردن لەگەڵ براکەی وای لێ هاتووە و... هتد.

- گەر هەستت کرد توانای خوێندنی منداڵەکە لە ئاستی
پێویست نییە، لەگەڵی میهرەبان و ئارام بە.

- گرنگییەکی تایبەتی پێ بدە و ڕێز و بەهای خودی لا
بەهێز بکە.

- مەهێڵە منداڵەکانی تر بێزاری بکەن و گاڵتەی پێ بکەن.

- گەر پەیوەندییەکی بەهێزت لەگەڵ دایبابەکە هەبوو،
لەگەڵیان باس لەو ڕێگایانە بکە چۆن دایباب دەتوانن بەبێ
توندوتیژی منداڵان پەروەردە بکەن.

- ئاگاداری ڕاوێژکاری قوتابخانە، پسپۆری دەروونی یان
ڕێنماییکاری پەروەردیی بکەوە و باس لە گومانەکانی خۆت
بکە و لێیان بپرسە چی لەسەر تۆ پێویستە بکەیت؟

- ئاگاداری دەسەڵاتی ئەو شوێنە بکە و ڕاپۆرت
دەربارەی خراپ مامەڵەکردنەکە بنووسە.

گرفتە دەروونییەکانی منداڵان و گەنجان



پێشەکییەک بۆ گرفتە دەروونییەکانی منداڵان:

ئەم بەشە، باس لە گرفتە دەروونییە سەرەکییەکان دەکات، کەوا تووشی منداڵانی تەمەنی قۆناغی قوتابخانە دەبن وەك خودتەنیایی (ئۆتیزم)، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی و فشاری دەروونی دوای زەبر. مامۆستایان لەسەریان نییە ئەم حاڵەتانە دەستنیشان بکەن، بەڵام پێویستە ئاگاداری هەر نیشانەیەك بن.



ئەم بەشە باس لە گرفتە دەروونییە گەورەکان دەکات و

پێشنیازی پراکتیکی دەخاتە بەردەم ماموستایان تاوەکو یارمەتی ئەو منداڵانە بدەن کە تووشی گرفت بوونە، مەبەست لێرە دەستنیشانکردنی گرفتەکە و پسپۆرییەتی نییە لەم بوارەدا، بەڵکو تەنیا چەند ڕێنمایەکی پێویستە لە لایەن ماموستا بدرێتە ئەم منداڵانەی تووشی گرفت بوونە، شتێکی بێسوودە گرفتەکان بکەیتە «سروشتی» و «ناسروشتی»، بەڵکو ڕەهەندە دەروونییەکانی وەك هەست، بیرکردنەوە و ڕەفتار، لەسەر هێڵێکی نەپچڕاون لە نێوان «سروشتی» و «ناسروشتی».

پێویستە ئەم پرسیارانەی بکرێن:

- ئایا ئەم بیرکردنەوانە، ئەم هەستانە، یان ئەم ڕەفتارانە کار لە چالاکیی ڕۆژانە دەکەن؟

- ئایا دەتوانین یارمەتی منداڵان بدەین، ئاسوودەتر و بەرهەمهێنتر بن؟

لە بڵاوترین گرفتە دەروونییەکانی منداڵان و هەرزەکاران

خودتەنیایی (ئۆتیزم): ئەم گرفتە پەیوەندی بە کێشەکانی ژیانەوە نییە و دەکرێت لە قۆناغی زوو دەستنیشان بکرێن منداڵانی ئۆتیزم لە قوتابخانەی تایبەتی دادەنرێن، بەڵام ئەو منداڵانەی توانای زیاتریان هەیە، دەکرێت لە قوتابخانەی ئاسایی دابنرێن.

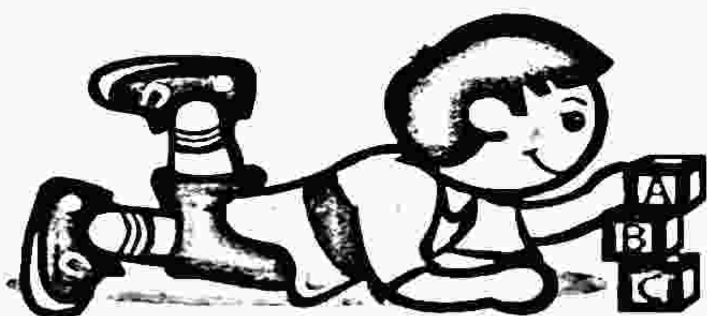
لەم بەشەدا باس لە بیرکۆلیی توند و مامناوەند ناکەین، چونکە ئەم جۆرە منداڵانە لە قوتابخانەی ئاسایی دانانرێن.

شیزۆفرینیا: نەخۆشییەکی درێژخایەنی سەختە و لە ١٪ی خەڵك لە جیهاندا تووشی دەبن، یەکەم نیشانەی نەخۆشییەکە لە ئافرەت بە زۆری لە سەرەتای تەمەنی بیست ساڵی یان دواتر و لە پیاوانیش لە قۆناغی هەرزەکاری تا تەمەنی بیست ساڵی دەردەکەوێت، هەر بۆیەش مامۆستای سەرەتایی و ناوەندییش ئەستەمە ئەم نەخۆشییە ببینن و ئێمەش لێرەدا باسی ناکەین.

ئەلکهول و ماددەی هۆشبەر: لەوانەیە گەنجان تووشی ئەم گرفتە بین، ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوە و چارەسەری زوو، زۆر گرنگە.

دڵەڕاوکێ و خەمۆکی: لە ڕووی زانستییەوە بڕێك لە دڵەڕاوکێ پێویستە (دڵەڕاوکێی فسیۆلۆژی)، کە یارمەتی منداڵان دەدات بەرامبەر هەر هەڕەشە و مەترسییەك ئاگادار بن.

خودتەنیایی (ئۆتیزم)



خودتەنیایی، گرفتێکی گەشەی ئاڵۆزە، بە درێژایی ژیان بەردەوامە، نیشانەکانی بەر لە تەمەنی ٣ساڵی دەردەکەون و دەبنە هۆی دواکەوتن یان دروستبوونی گرفت لە گەشەی منداڵ لە چەندین لاوە.

هەندێك لێکۆڵینەوەی نوێ باس لە ئەگەری بۆماوەیی دەکەن و باس لە زیاتر لە بۆهێڵێك دەکەن بۆ ئەم گرفتە، خوشك و براکانی منداڵی ئۆتیزم لە خەڵکی ئاسایی زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بەم گرفتە هەیە. ئۆتیزم بە هۆی پەروەردەی خراپ پشتگوێخستن یان کەمتەرخەمیی دایباب نییە و کوتان (ڤاکسین) نابێتە هۆی ئەم حاڵەتە، ڕێژەی ئۆتیزم لە نێردا ٣-٤ ئەوەندەی ڕێژەیە لە مێینەدا.

ئۆتیزم، گرفتێکی ئاڵۆزە و تووشی جۆرەها خەڵك دەبێت، چونکە منداڵانی تووشبوو بە ئۆتیزم چەند لەیەکچوون و جیاوازییەکیان هەیە، بۆیە ئێستا باس لە ئۆتیزم وەك «شەبەنگ» دەکرێت، بریتییە لە کۆمەڵێك گرفت و نیشانەی جیاواز و

لەیەکچوو.

پزیشکان زاراوەی «گرفتی شەبەنگی ئۆتیزم» بە کار دەهێنن تاکو باس لە حاڵەتی سووك و توند و ئەو حاڵەتانەش بکەن کە دەکەونە نێوانیان.

لە زۆربەی حاڵەتەکان ئۆتیزم دەبێتە هۆی:

- کێشە لە پەیوەندیکردن، قسەکردن و جووڵە (قسەنەکردن یان کەم قسەکردن و نەبوونی ئاماژەکانی دەموچاو بۆ پەیوەندیکردن).

- کێشە لە دروستکردنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی (منداڵی ئۆتیزم بزە و پێکەنینی نییە لە کاتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و سەیری چاوی بەرامبەر ناکات).

- کێشە لە هەڵسوکەوت: ئەنجامدانی ڕۆتینی بێسوود، دووبارەکردنەوەی کاری بێ ئەنجام وەك دووبارەگوتنەوەی وشەیەك یان ڕەفتارێك، ڕێکخستنی شتەکانی بە شێوەیەکی تایبەت... هتد.

ئەم نیشانانە وا دەکەن منداڵەکە لە دەوروبەر داببڕێت، منداڵی ئۆتیزم نایەوێت دایکی لە باوەشی بکات، هەندێکیان هەرگیز فێری قسە نابن، ئەم ڕەفتارانە تەنیا ژیانی ئۆتیزمەکان قورس و زەحمەت ناکات. بەڵکو کاریگەری لەسەر خێزانەکانیان، مامۆستایان و هەر کەسێکی تریش هەیە کە لەوان نزیکن.

گرفتی شەبەنگی ئۆتیزم ئەمانە دەگرێتەوە:

- گرفتی ئۆتیزم (هەندێك پێی دەڵێن ئۆتیزمی کلاسیکی)

- گرفتی ئەسپەرجەر (بارێکی سووکی ئۆتیزمە و زیرەکیێکی ئاساییە).

- گرفتی هەڵوەشانەوەی منداڵی (کەوا پێشتر منداڵەکە زمان و یاریکردن و جووڵەی پێ و دەست وەك منداڵی ئاسایی فێر دەبێت تا تەمەنی ٢ ساڵی، بەڵام دوایی پاشەکشە دەکات).

- کۆنیشانەی ڕێت (لە کچاندا هەیە، کەموکووڕیی توانا کۆمەڵایەتییەکان لە ٥ مانگییەوە تا ٣٠ مانگی دەست پێ دەکات.)

- ئەو منداڵانەی تووشی گرفتی ئەسپەرجەر بوونە، زیرەکییان ئاساییە و دەخرێنە قوتابخانەی ئاساییەوە.

تێبینی: ئەم جۆرە پۆلێنکردنە نەماوە و ئێستا هەموو ئەمانە لە ژێر یەك ناونیشانن ئەویش (شەبەنگی ئۆتیزم)ە

نیشانەکان:

- بە تەنیان، جیهانی تایبەتی خۆیان هەیە.

- هەست دەکەی سۆزیان لە تۆ دوورە، یان هەست بە گەرموگوڕیی سۆزیان ناکەیت، سەیری دەموچاوت ناکەن، بزە و زەردەخەنە و پێکەنینیان نییە، کاتێك بانگیان بکەیت وەڵامت نادەنەوە و وەڵامی هیچ هەستێکی سۆزداری نادەنەوە.

- وەڵامی دڵخۆشکەر، زەردەخەنە، دڵتەنگیی تۆ نادەنەوە، وەك ئەوەی هەست بە هەستەکانی تۆ ناکەن.

- زیاد لە پێویست بۆ دەنگ یان دەستلێدان هەستیارن.

- به شێوەیەکی گشتی ڕاددەی زیرەکیان کەمە.

- بەڵام لەوانەیە هەندێکیان بەهرەی تایبەتییان هەبێت تا ڕاددەی بلیمەتی.

- کەموکووڕی لە پەیوەندیکردن: لەوانەیە هەرگیز فێری قسە و گفتوگۆ نەبن، وشە و ڕستە چەندبارە بە کار بهێننەوە، دەربڕینی دەموچاو قسەکردنیان لە یەك جیاواز یان نەگونجاو بێت، هەندێکیان بە بەردەوامی ئەوە دووبارە دەکەنەوە کە پێیان دەگوترێت.

- ئەستەمی لە دەربڕینی بێ وشە.

- هەستیارن لە هەر گۆڕانکارییەك، تووشی دڵەڕاوکێ دەبن کاتێك لە دەوروبەر دڵنیا نین یان ڕۆتینی ژیانیان دەگۆڕێت، بۆیە میزاجیان دەگۆڕێت یان خۆیان بریندار دەکەن.

- نەبوون یان تێکچوونی توانای یاریکردن (بە تایبەتی گەر پێویستی بە خەیاڵکردن یان نواندن بێت).

- پەیوەستبوون بە شتی بێگیان، وەك بووکەشووشە. پەیوەستبوون بە بەرنامەیەکی تایبەت، وەك هەموو شەموان بچێتە بازاڕ، تەنیا سەیری کەناڵی (س) دەکات، ئارەزووی چالاکی و یاریکردنی نییە.

- دووبارەکردنەوەی جووڵەی بێ مەبەست و بێ ئەنجام، وەك سەرلەقاندن.

- بەردەوامبوون لەسەر شتێك و دووبارە و چەندبارەکردنەوەی بەبێ ئەوەی هیچ بێزار بێت.

- جووڵەی سەیر وەك (دەستشەقاندن، ڕۆیشتن لەسەر

پەنجەکانی پێ، جووڵە و ڕاوەستانی سەیر.

چارەسەری:

ئۆتیزم چاك نابێتەوە، بەڵام هەندێك چارەسەری گرفتەکان کەمتر دەکاتەوە، بە شێوەیەکی گشتی تا چارەسەری زووتر بکرێت نەخۆشەکە زیاتر بەرەوپێش دەڕوات، چارەسەری ڕەفتاری، کاریگەری هەیە بۆ بەهێزکردنی ڕەفتاری گونجاو و کەمکردنەوەی ڕەفتاری نەگونجاو، ئەم جۆرەی چارەسەری بریتییە لە هاندانی ڕەفتارە پۆزەتیڤەکانی منداڵان و پشتگوێخستنی ڕەفتارە نێگەتیڤەکان.

ڕاهێنانی (شارەزایی کۆمەڵایەتی):

یارمەتی دەدات پەیوەندی و کارتێکردنی کۆمەڵایەتی و دەربڕینی هەست و سۆزی باشتر بێت و زیاتر پەیوەست بە پۆل بێت، ڕاهێنانی شارەزایی کۆمەڵایەتی بە بەکارهێنانی هەموارکردنی ڕەفتار، نواندنی ڕۆڵ، ڕاهێنانەکانی بینین، ڕەنگە لەگەڵ ئەو منداڵانە سەرکەوتوو بێت، کەوا ئاستی زیرەکیان زیاترە.

چارەسەری بە قسە/ زمان:

ڕەنگە یارمەتی منداڵی ئۆتیزم بدات توانای پەیوەندیکردن بەهێزتر بکات و کاریگەرانەتر مامەڵە لەگەڵ دەوروبەر بکات و زمانی زیاتر گەشە بکات، چارەسەری زمان دەبێتە هۆی

گەشەسەندنی ڕێگاکانی نازارەکی (جوولەیی) بۆ پەیوەندیکردن وەك جوولەی دەست، پێکەنین، دەنگ و... هتد.

چارەسەری فیزیکی: بەشداریکردن لەو چالاکییانەی کە جوولەی باشتر و هاوسەنگیی ڕێکتر دەکەن. بۆ نموونە: چالاکیی بەکۆمەڵ یارمەتی ئەو منداڵانە دەدات کە (گۆشەگیرن و خۆیان لە خەڵك لا دەدەن) بەشداریی چالاکی و یاری لەگەڵ منداڵانی دیکە بکەن.

دەرمان:

ڕەنگە بۆ هێورکردنەوە یان ڕێگەگرتن لە خۆئازاردان بە کار بهێنرێت.

ستراتیژییەتەکانی فێرکردن

- پێویستە پۆلەکە زۆر ڕێکوپێك بێت و کەمتر دەنگ و جوولەی تێدا بێت، نەوەك منداڵەکە بەم جوولە لاوەکییانەوە خەریك بێت.
- ڕۆتینێکی ڕۆژانە دابنێ.
- منداڵەکە بۆ هەر گۆڕانێك لە ڕۆتینەکە ئامادە بکە.
- بەرنامەیەکی بینین دابنێ، بە شێوەیەك کاتێك منداڵەکە چاوی بە شتەکە دەکەوێت بزانێت چاوەڕێی چی دەکات.
- ڕێنمایی بە شێوەی بینین بە کار بهێنە، لەگەڵ

وردەکاریی هەر قۆناغێك لە ڕێککەوتنەکەی نێوانتان.

- یارمەتی بدە، کاتێك دەیەوێت بچێتە ژوورێکی تر، یان شوێنی پشوودان، یان ئەنجامدانی چالاکی تر.

- ئەو شوێنانە هەموار بکە کەوا پێت وایە دڵەڕاوکێ و فشار دروست دەکەن، ئاگاداری هەر شتێك بە (نموونە: دەنگ)، کە وا بکات منداڵ کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات.

- خۆت لە هاندانی زیاد لە ڕادە بەدوور بگرە، هێمن بە و کەشێکی ئارام لە پۆلدا دروست بکە.

- بە ڕستەی کورت و سادە قسەی لەگەڵ بکە.

- منداڵی ئۆتیزم کاتێکی زیاتری بۆ تێگەیشتنی پرسیار پێویستە، بۆیە زیاتر چاوەڕێ بکە تا وەڵامەکەت وەردەگرێتەوە.

- ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی و هێورکردنەوەی خودی فێر بکە.

- پەیوەندی بە دایباب بکە. لەوە تێبگە کە دایباب زەحمەتی زۆر دەبینن لە پەروەردەکردنی منداڵی ئۆتیزم.

دڵەڕاوکێ لە منداڵان و هەرزەکاراندا



ڕەنگە دڵەڕاوکێ سوودی هەبێت و وەك حاڵەتێکی بەرگری دەروونی بە کار بهێنرێت، دڵەڕاوکێ زەنگی مەترسییە و مرۆڤ ئامادە دەکات بۆ (شەڕ یان هەڵاتن) و دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین، توانای ئامادەگیمان زیاد دەکات و یارمەتیی مانەوەمان دەدات، بەڵام دڵەڕاوکێی لەڕاددەبەدەر دەبێتە هۆی سەرفکردنی کات و توانای زۆر، دوورکەوتنەوە لە خەڵك و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بەرهەمهێنانی بیری بێسوود و هەستکردنی ئازار لە جەستە.

لە گرفتی دڵەڕاوکێدا مادە کیمیاوییەکانی جەستە زیاتر بۆ هاندەرە دەرەکییەکان هەستیارن. بۆماوە و میزاج ڕۆڵیان هەیە لە تووشبوونی هەندێك منداڵ بە گرفتەکانی وەك دڵەڕاوکێ و وەسواسی - ناچاری، گرفتی تۆقین و فۆبیا.

زۆر گرنگە جیاوازی لەنێوان دڵەڕاوکێی ئاسایی و دڵەڕاوکێی نەخۆشیدا بکەین، دووەمیان دەرەنجامی ترسێکی

ناماقووڵە، پێویستە منداڵان فێر بکرێن خۆیان لە مەترسی ڕاستەقینە بپارێزن، بەڵام زۆر گرنگیشە ئەوە بزانین، کە چ کاتێك دڵەڕاوکێیەکەی منداڵەکە هیچ بنەمای ڕاستی نییە، یاخود چ کاریگەرییەکی لەسەر ژیانی ئەو هەیە.

گرفتەکانی دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێ بریتییە لە حاڵەتی هەستکردن بە نیگەرانی، یاخود ترس و بێزاری، نیشانەکانی دڵەڕاوکێ لە دوو بەش پێك هاتوون:

یەکەم: جەستەیی، نموونە: سەرئێشە، هێڵنجهاتن، ئارەقەکردن، تەنگەنەفەسی، دڵەکوتێ، زوو ماندووبوون و... هتد.

دووەم: دەروونی، وەك گرژبوون و ترس، نەمانی تەرکیز، زوو هەڵچوون و... هتد.

ئەو دڵەڕاوکێیەی بە هۆی بیرکردنەوەی بەردەوام لە ترس دروست دەبێت، کار دەکاتە سەر توانای بڕیاردان و توانای فێربوون و سەرنجدان لاواز دەکات.

ئەو منداڵانەی دڵەڕاوکێیان هەیە زۆر زوو بێ ئومێد دەبن، هەموو دەم نیگەرانی ئەوەن نەوەك شتێکی هەڵە بکەن و زەحمەتییان هەیە لە جێبەجێکردنی ئەرکی قوتابخانە لە ماڵەوە، لەوانەیە ئەم منداڵانە لە قوتابخانە دوا بکەون یان هەر نەچن بۆ قوتابخانە و ئەمەش دڵەڕاوکێی سەرنەکەوتن زیاتر دەکات.

گرفتی دڵەڕاوکێی گشتی

نیشانەکانی بریتین، لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێی بە بەردەوامی، هەستکردن بە ترس و ئامادەباشی، ڕەنگە منداڵەکە هەست بە نائارامی، گرژی و ناڕەحەتی بکات و زەحمەتی هەبێت لە سەرنجدان لە کاتی وانەکاندا.

لە نیشانەکان:

- ترسی بەردەوام لەو شتانەی کە ئەگەری ڕوودانیان هەیە.
- پێویستیان بە دڵنیایی بەردەوام هەیە.
- ترس و نیگەرانیی بەردەوام لەسەر: خێزان، قوتابخانە، هاوڕێ یان ئەنجامدانی چالاکی.
- ترس لە شەرمەزاربوون (تەریقبوونەوە) یان کردنی هەڵە و هەوڵدان بۆ ئەوەی شتەکان لەوپەڕی ڕێکیدا بن.
- کەمیی متمانە بە خود و هەستکردن بە بێڕێزیی خود.

دڵەڕاوکێی جیابوونەوە (دوورکەوتنەوە لە دایباب)

دڵەڕاوکێی جیابوونەوە حاڵەتێکی ئاساییە بۆ منداڵی تەمەن بچووک، یان لەو بارودۆخانەی مەترسی ڕاستەقینەی لەسەر هەیە و منداڵەکەش ترسی لەسەر سەلامەتیی خۆی یان سەلامەتیی خێزانەکەی هەیە، بەڵام کاتێك ئەم ترسە لە سنووری لۆژیك

دەردەچێت، ئەوا بە نەخۆشی دادەنرێت، دڵەڕاوکێی جیابوونەوە دەبێتە هۆی فۆبیای قوتابخانە، کە منداڵ نایەوێت لە دایباب جیابێتەوە و ناچێتە قوتابخانە.

لە نیشانەکانی:

- ترس و بیرکردنەوەی بەردەوام لەبارەی سەلامەتیی دایباب یان پەروەردکار.
- نەچوون بۆ قوتابخانە.
- ژانەسك و گرفتی جەستەیی.
- زۆر پەیوەستە بە کەسەکانی نزیکی خۆی.
- ترس و تۆقین لە کاتی جیاکردنەوەی لە دایباب.
- گرفتی نووستن و مۆتەکە لە خەودا.

فۆبیای تایبەت

فۆبیا، بریتییە لە ترسێك کەوا لەڕاددەبەدەرە و لە سنووری لۆژیکی دەردەچێت، ئەم ترسە بە هۆی بوونی یان هەستکردن بە بوونی بارودۆخێك یان شتێکی تایبەتە و تووشبوون بەم بارودۆخە یان دیتنی شتەکە یەکسەر تووشی دڵەڕاوکێی دەکات.

بێزاربوون، گۆشەگیری، دڵەڕاوکێ، پێشبینیکردنی دۆخێکی مەترسیدار یان شتێکی دیاریکراو، ئەمانە هەمووی کار لە ئەنجامدانی فرمانە ئاساییەکانی منداڵان دەکەن.

هەندێك لە فۆبیا تایبەتییەكانی منداڵان:

- ئاژەڵ، زیندەوەر.
- ڕەشەبا، بەرزایی، ئاو، تاریكی.
- شوێنی داخراوی وەك ئەسكەلە (مەسعەد)، فڕۆكە، پرد، تونێل... هتد.
- نەشتەرگەری یان هەر پشكنینێكی تری پزیشكی.

جگە لەمانە، منداڵان تووشی فۆبیای خەڵك یان شوێن دەبن كە پەیوەستن بە ڕووداوێك كە ئەوان پێشتر بینیویانە.

دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی

بریتییە لە حاڵەتی شەرمكردنی لەڕاددەبەدەر و وریایی زۆر لە هەندێك باری كۆمەڵایەتییدا، منداڵان دڵەڕاوكێی ئەوەیان هەیە چاودێری بكرێن، سەیریان بكرێت یاخود كاتێك قسە بۆ یەكێك دەكەن تووشی ڕەخنە و گاڵتەجاڕی ببنەوە، دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی یەكێكە لە هۆكارەكانی نەچوون بۆ قوتابخانە.

نیشانەكانی بریتین لە:

- ترس لە قسەكردن و دیتنی خەڵكی تر (هاوڕێی كەمە)
- خۆلادان لە بۆنە كۆمەڵایەتییەكان.

• سەرهەڵدانی نیشانەی جەستەیی و دەروونی لەو شوێنانەی ئەوان هەست بە شەرم دەکەن.

نۆرەی تۆقین

بریتییە لە حاڵەتی لەناکاو و بەربڵاو و ترسێکی زۆر لەگەڵ یان بەبێ بوونی نارەحەتی.

ئەو خەڵکانەی حاڵەتی نۆرەی تۆقینی دووبارەیان زۆرە، یان ترسی ئەوەیان هەیە لە داهاتوودا تووشی نۆرەی تۆقین بن، بە رادەدەیەك کە چالاکییان سنووردار بکات، ئەوا وەك گرفتی تۆقین دەستنیشان دەکرێن، هەندێك لەو نەخۆشانەی گرفتی تۆقینیان هەیە تووشی فۆبیا لە چوونە شوێنی قەرباڵغ دەبن، بۆیە ناچنە شوێنێك هەڵاتن تیایدا ئەستەم بێت، هەندێك جار هەر لە ماڵەوە دەرناچن.

نیشانەکانی نۆرەی تۆقین ئەمانەی خوارەوەن، کەوا لەناکاو سەرهەڵدەدات و پاش چەند خولەکێك دەگاتە لووتکە.

- دڵەکوتێ، زیادبوونی ترپەی دڵ.
- ئارەقەکردن.
- لەرزین.
- هەستکردن بە زەحمەتیی هەناسە و بەرهەنگی.
- هەستکردن بە خنکان.

- ژانەسینگ یان ناڕەحەتی لە سینگ.
- هێڵنجدان، ڕشانەوە، یان ژانەسك.
- هەستکردن بە گێژی، هێڕبوون، سەرسووڕان.
- هەستکردن بەوەی لە دەوروبەر دابڕاوە.
- ترس لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدا یان شێت دەبێت.
- ترس لە مردن.
- سڕبوون.
- لەرزین و سووربوونەوە.

چارەسەری گرفتەکانی دڵەڕاوکێ

چارەسەری دەروونی بە پەیبردن (الادراك): لێرەدا باس لەو هۆکارانە دەکرێت کە بوونەتە هۆی ئەم بیرکردنەوە هەڵانە و ئەو هەستەی دەرەنجامی ئەم باوەڕە چەوتانە دروست دەبن و چۆنییەتیی یارمەتیدانی منداڵان تا ئەم بیرکردنەوانە بگۆڕن بە بیرکردنەوەی باشتر، هەروەها منداڵان فێر بکرێن باس لەم گرفتە بکەن و هەریەکە لە دڵەڕاوکێ و گرفتی وەسواسی ناچاری وەك دوژمن سەیر بکەن و بە ئاشکرا باسی لێوە بکەن، جگە لەوە منداڵان فێر بکرێن بیر لە ئێستا بکەنەوە، نەك ترس لەوەی لە داهاتوودا ڕوو دەدات، فێر بکرێن کە دڵەڕاوکێیەکەیان بە شەپۆلی دەریا بشوبهێنن کە بێت و بڕوات، بەڵام کاتێك دابێت نەگەڕێتەوە.

چارەسەری بە خستنە بەردەم و کاردانەوە

هەروەها پێی دەگوترێ ڕاهاتنی پەیژەیی (هێدی هێدی)، لێرەدا کەسەکە بە شێوەی پلەدار و بەرەبەرە دەخرێتە بەردەم شتە ترساوەکە، ڕەنگە ئەم تەکنیکە هاوکات بکرێ لەگەڵ تەکنیکەکانی خاوبوونەوە، لە کۆتاییدا کەسەکە بەرەبەرە بەرەنگاریی شتە زۆر مەترسیدارەکان دەبێتەوە، تاکو لە کۆتاییدا کەمترین دڵەڕاوکێی دەمێنێت.

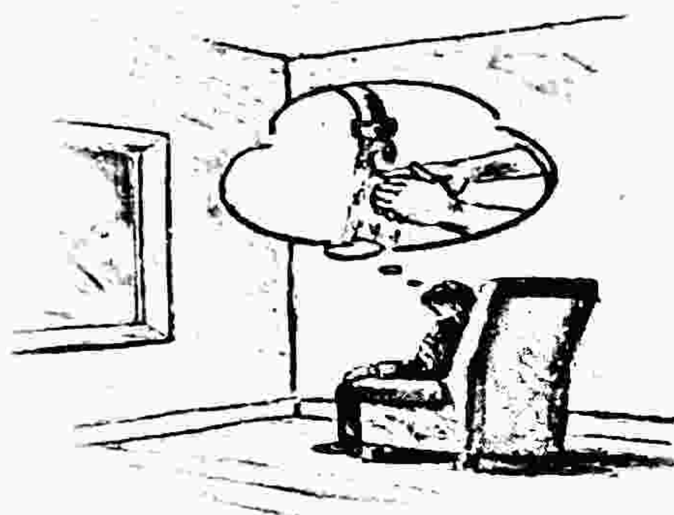
دەرمان

هەندێ جار دەرمانەکانی دژەخەمۆکی وەك گرووپی SSRI، یان دەرمانەکانی دژە دڵەڕاوکێ هاوشان لەگەڵ چارەسەری دەروونی بە کار دەهێنرێن، دەرمان یارمەتی کەسەکە دەدات دڵەڕاوکێیەکەی خاو بێتەوە، لە کاتێکدا چارەسەری بەرکەوتنی بۆ دەکرێت.

پاڵپشتیی خێزانی و ڕۆشنبیریی دەروونی

گەر یارمەتی خێزان بدەیت لە گرفتی دڵەڕاوکێ بگەن، ئەوا زۆر یارمەتیدەر دەبێت لە پرۆسەی چارەسەرکردن، بوونی پەیوەندییەکی قووڵ لە نێوان منداڵ و خێزان، لەگەڵ ئەم ڕێگا چارەسەرییانەی سەرەوە باس کران، یارمەتیدەری منداڵە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم گرفتە.

گرفتی وەسواسیی ناچاری



هەموو منداڵێك ترس و نیگەرانیی هەیە، بەڵام هەندێك لە منداڵان بەردەوام بیری لێ دەکەنەوە و کاتێك ئەم بیرکردنەوەیەش کار لە ئەنجامدانی ئەرکی ڕۆژانە دەکات، ئەوا دەبێتە گرفت. لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستووە گرفتی وەسواسیی-ناچاری گرفتێکی دەمارە خانەکانە و بە هۆی گۆڕانی ماددەی کیمیاوییە، گرفتی وەسواسیی - ناچاری بنەمای بۆماوەیی هەیە، بەڵام مانای ئەوە نییە گەر دایبابی منداڵێك ئەم گرفتەیان هەبێت، دەبێت ئەویش تووش بێت.

ئەو خەڵکانەی گرفتی وەسواسیی - ناچارییان هەیە، ئەوا بەردەوام بیرۆکەی نەویست و نیگەران مێشکیان پڕ دەکات (پێی دەڵێن: وەسواسی) و هەست بە پاڵنەرێك دەکەن (پێی دەڵین: ناچاری) بۆ ئەنجامدانی بیرۆکەکە، بۆیە چەندین جار ئەم پاڵنەرە دووبارە دەکەنەوە، تاکو دڵەڕاوکێیەکەیان کەم بێتەوە، ئەم نیگەرانییەش لەبارەی شتە سادەکانی ژیان نییە.

ئەو منداڵان و هەرزەکارانەی تووشی وەسواسیی ناچاری بوونە، ترسێکی لەڕاددەبەدەری نالۆژیکی بێبنەمایان هەیە و بە جۆرێك کاریان لێ دەکات کە ناتوانن وەك مرۆڤی ئاسایی بژین، وەسواسی و ناچاری کاتێکی زۆر لە کەسی توشبوو بە فیرۆ دەدەن و مرۆڤ نیگەران دەکەن. ئەوانەی تووشی وەسواسیی - ناچاری بوونە ڕەنگە وەسواسییان لەبارەی پیسی و پۆخڵی بێت، یان لەبارەی ئەو ڕەفتارەیان بێت کە گرفتی بۆ کەسی دیکە دروست کردووە، وەسواسی دەبێتە هۆی ئەنجامدانی ناچاری (بریتییە لە چەندینبارە ئەنجامدانی کارەکە، بەو نیازەی دڵەڕاوکێیەکەی کەم بێتەوە)، ڕەنگە نەخۆشەکە کاتی زۆر بەسەر ببات بۆ شوشتنی دەست، چونکە پێی وایە بە ئاسانی خاوێن نابێتەوە، لەوانەیە چەندین جار دووبارە سەیری دەرگا بکاتەوە و دایبخات نەوەك داینەخستبێت، ڕەنگە هەردەم دڵەڕاوکێی ئەوەی هەبێت بەبێ مەبەست ئازاری کەسێکی دابێت، هەر چەندە لەوانەیە ئەو بزانێت ئەم بیرکردنەوانە لۆژیکی نین، بەڵام هەر لە دڵەڕاوکێیەکەی بەردەوامە تا ئەو کاتە کارێك دەکات (ناچاری-ئەنجامدانی کار) بۆ خاوکردنەوەی دڵەڕاوکێیەکە، ئەو کەسانەی گرفتی وەسواسیی - ناچارییان هەیە، ئەوا هەمیشە هەست بە شەرمەزاری و ئیحراجبوون دەکەن، بۆیە هەوڵ دەدەن گرفتەکە بشارنەوە.

نیشانەکان:

١- وەسواسی

- ترس لە پیسی یان میکرۆب.
- حەزیان لە پابەندبوون بە یاسا و ڕێکوپێکییە.
- چوونە سەرئاو لە کاتی دیاریکراودا.
- بیرکردنەوەی بەردەوام.
- پۆلینکردنی ژمارەکان (ژمارەی بەبەخت و بێبەخت).
- بیرکردنەوەی سێکسی، بیرکردنەوەی توندوتیژی کەوا خۆی دەزانێت ئەم بیرکردنەوانە خراپن و نائەخلاقین.
- وەسواسیی پەیوەست بە ئایین.
- ترسی ئەوەی ڕووداوێکی خراپ بەسەر یەکێکی خۆشەویستی بێت.
- ترسی ئەوەی بەبێئاگایی ئازاری کەسێکی دابێت.

٢- ناچاری

- دووبارە و چەندبارە شوشتنەوەی دەست، زۆر خەریکبوون بە دەستنوێژ.
- زۆر ددان شوشتن، چوونە گەرماو بۆ کاتی زۆر.
- قژدەرهێنان.
- دووبارە و چەندینبارە پشکنینی دەرگاکان.

- هەڵگرتن و ئەمبارکردنی شتی بێسوود.
- دووبارە و چەندبارە ژماردنی شتەکان.
- دووبارە ڕێکخستنەوەی شتەکان.
- دووبارە و چەندبارە دەستدانە شتێك.
- ئەنجامدانی سرووت یان چالاکییەك بۆ پێچەوانەکردنەوەی بیرۆکەکە.
- چەندین جار ڕێکخستنی شتێك و تێکدانەوەی تا لە کۆتایی تەواو بە دڵی دەبێت.
- بەردەوام پێویستی بە دڵنیاکردنەوەیە کە شتەکان تەواون.

چارەسەری:

تەکنیکەکانی چارەسەری دەروونی بە پەیبردن، چارەسەری بە خستنەبەر، دەرمان و پاڵپشتی خێزان و ڕۆشنبیریی دەروونی هەمووی بە کار دێن، وەك چۆن لە دڵەڕاوکێ باس کران.

خەمۆكی لە منداڵان و هەرزەكاراندا



خەمۆكی گرفتێكە كار دەكاتە سەر میزاج، شێوازی بیركردنەوە، فرمانی كۆئەندامەكانی لەش و چۆنییەتیی ڕەفتاركردن. لەوانەیە هۆكارێكی بۆماوەیی یان ئۆرگانی بۆ خەمۆكی هەبێت، بەڵام تووشبوون بە خەمۆكی زیاتر بە هۆی فشاری دەروونی، زەبری دەروونی، لەدەستدانی كەسێكی ئازیز، ساتی ناخۆش، گرفت و كێشە لەماڵەوە، دایبابی تووشبوو بە خەمۆكی، دایبابی تووشبوو بە مادەی هۆشبەر، نەخۆشیی جەستەیی و... خەمۆكی مانای بێهێزیی كەسایەتی نییە، منداڵی خەمۆك سەرنجی مامۆستا ڕاناكێشێت، بەڵام زۆر گرنگە تێبینی ئەو منداڵە بكەیت، بێدەنگ و گۆشەگیر و خەمبار و دڵتەنگ دیارە، ڕەنگە نیشانەكانی خەمۆكی لە منداڵان بریتی بن لە تووڕەبوون و گرژی و جووڵەی زۆر، زوو دیاریكردنی ئەم نەخۆشییە زۆر گرنگە و ڕێگە لە خراپتربوونی بارودۆخی منداڵەكە دەگرێت.

میزاج

- نەمانی ئارەزوو لەو چالاکییانەی پێشتر حەزی لێیان بوو.
- ڕوخساری خەمبار و گریانی بێ مەبەست.
- میزاجی گرژ، گۆڕانی میزاج لەناکاو، کەم بەرگەگرتنی ناڕەحەتی.
- گرفتی جەستەیی: سەرئێشە، ژانەسەر، ژانی ماسولکە.
- تێکچوونی ئارەزووی خواردن، زیادبوون یان کەمبوونی کێش.
- تێکچوونی خەو، خەوزڕان، یان زۆر نووستن، زەحمەتی لە چوونە ناو پێخەف، زوو لە خەو هەڵسان، خەوی ناخۆش.

- چالاکیی لەش: زیادبوونی جووڵە، ناڕەحەتی، بێئارامی. تووڕە و توندوتیژی، یاخود کەمبوونی جووڵە، ماندوویی. شەکەتی، بێهێزی.

پەیبردن (الادراك)

هەستکردن بە گوناه، بێهێزی، هەستکردن بە بێبەهایی خود.
- بێئومێدی، بۆشایی.
- ڕەشبینی لە بارەی دوارۆژ، دەوروبەر، خود.

- گرفتی سەرنجدان، دواکەوتن لە قوتابخانە.
- بیرکردنەوە لە خۆکوشتن، یان هەوڵی خۆکوشتن.
- خوێندنەوە و خۆخەریککردن بەو کتێبانەی باس لە مردن، خەمباری، خۆکوشتن دەکەن.

ڕەفتار

- گۆشەگیربوون و خۆلادان لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان و ئەو چالاکییانەی پێشتر دڵی پێیان خۆش دەبوو.
- بیری وێرانکاری لەبارەی خودی خۆی (خودئازاردان، بیرۆکەی خۆکوشتن.
- نەچوون بۆ قوتابخانە.
- بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر و ئەلکهول.
- گرنگینەدان بە خود یان خاوێنیی خود.

گرفتی دوو جەمسەرە لە منداڵان و هەرزەکاران

هەروەها پێی دەڵێن (نەخۆشی شادی -خەمۆکی)، گرفتێکی دەروونییە، دەبێتە هۆی گۆڕانی گەورە لە میزاجی مرۆڤ و لە وزەی مرۆڤ و لە توانای مرۆڤ بۆ کارکردن. ئەو منداڵ و هەرزەکارانەی تووشی گرفتی دوو جەمسەرە بوونە، زۆر بە کەیف و لەڕاددەبەدەر دڵخۆشن، یان لە ڕاددەبەدەر دڵتەنگ و خەمبارن یاخود هەردوو حاڵەتیان بە یەکەوە هەیە (ساتێك زۆر

دڵخۆش، ساتێك زۆر دڵتەنگ)، بەڵام زۆربەیان تووشی خەمۆکی و دوای ئەویش خەمۆکی و شادی بەیەکەوە دەبن. ئەم خەمۆکی و شادییە لەوانەیە ماوەی چەند کاتژمێرێك، چەند ڕۆژێك، یاخود زیاتریش بخایەنێت و بە شێوەی بازنەیی و یەك دوای یەك خۆی نیشان بدات.

گرفتەکانی شادی ئەمانەن:

• گۆڕانی زۆر لە میزاج، شادی لەڕاددەبەدەر، زۆر جووڵە کردن، تووڕەبوونی زۆر، ئەگەری تووندوتیژی، سەرکێشیکردن، لەوانەیە میزاجی بە شێوەیەکی کاولکارانە بێت و بە زیانی خۆی یان دەوروبەر کۆتایی بێت.

• زۆر بڕوای بە خۆی هەیە و خۆی پێ بەرزە، پێی وایە سوپەرمانە و هێزێکی تایبەتی هەیە، کەسێکی تایبەتمەندە و پەیامێکی ئاسمانی پێیە.

• زیادبوونی توانای زۆر بۆ کارکردن و جووڵەکردن و پێویستی کەم بۆ خەوتن بەبێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات.

• زۆر قسەکردن، هەرزەکاران زۆر خێرا و زۆربلێ دەبن و زوو بابەتەکە دەگۆڕن و پێیان ناخۆشە قسەیان ببڕی.

• نەمانی سەرنجدان: سەرنجیان زۆر بەخێرایی لە شتێکەوە بۆ شتێکی تر دەڕوات.

• نەمانی دانایی (حیکمەت)، زوو هەڵچوون، ڕەفتاری مەترسیدار و سەرەڕۆیی وەك بەکارهێنانی ئەلکهول و دەرمان

و کاری سێکسی بەبێ بەکارهێنانی مەرجەکانی تەندروستی.

نیشانە خەمۆکییەکان ئەمانەن:

- جووڵەی زۆر و گرژی، خەمۆکی، دڵتەنگی بەردەوام، گریانی زۆر.
- بیرکردنەوە لە مردن و خۆکوشتن.
- نەمانی ئارەزووی بەشداریکردن لە چالاکییەکان.
- زۆر گلەییکردن و ناڵاندنی جەستەیی وەك سەرئێشە و سکئێشە.
- کەمتوانایی، بێهێزی، کەمیی سەرنجدان، هەست بە بێزاریکردن.
- گۆڕانی گەورە لە خواردن و شێوازی نووستن.

هەندێك لەم نیشانانە هاوشێوەی ئەم نیشانانەن کەوا لە هەرزەکاران ڕوو دەدەن و تووشی گرفتی دیکە بوونە، وەك خراپ بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، لاساریکردن، نەبوونی سەرنجدان و زۆرجووڵەکردن، شیزۆفرینیا. زۆربەی نیشانەکان بریتین لە زەحمەتی لە سەرنجدان، ئەمەش کار دەکاتە سەر چوونی بۆ قوتابخانە.

ڕەنگە گرفتی دوو جەمسەرە لە تەمەنی منداڵی یان هەرزەکاری دەست پێ بکات، هەر چەندە دوای دەستنیشان دەکرێت، ڕەنگە ئەم نەخۆشییە تووشی هەر کەسێك ببێت، بەڵام

ئەو کەسەی هەردوو دایبابی تووشی بووبن، زیاتر ئەگەری تووشبوونی هەیە، بوونی مێژووی بەکارهێنانی ئەلکهول و دەرمان لەناو خێزان، ئەگەری زیاتری تووشبوون بەم نەخۆشیە دەکات.

چارەسەری:

ڕۆشنبیرکردنی نەخۆش و خێزان لەبارەی نەخۆشییەکە و بەکارهێنانی دەرمانی ڕێکخستنی میزاج و چارەسەری دەروونی، دەرمانەکان دەبنە هۆی کەمکردنەوەی نۆرەی نەخۆشییەکە و ڕاددەی توندییەکەی و ڕێگەگرتن لە تووشبوون بە خەمۆکی، چارەسەری دەروونی یارمەتی منداڵان دەدات لە خۆی بگات و خۆی لەگەڵ فشار بگونجێنێت و پەیوەندی باشتر بکات و دووبارە بەهای خود بنیات بنێتەوە.

خۆکوشتن لە هەرزەکاران

• زۆربەی نیشانەکانی هەستی خۆکوشتن، هاوشێوەی نیشانەکانی خەمۆکین، پێویستە لەسەر دایباب ئاگاداری ئەم نیشانانەی خوارەوە بن لەو هەرزەکارانەی لەوانەیە خۆیان بکوژن.

• گۆڕانکاری لە چۆنییەتیی خەوتن و خواردن.

• دابڕان لە هاوڕێیان، خێزان و دوورکەوتنەوە لە چالاکییەکان.

• نەمانی ئارەزوو لەو چالاکیانەی دڵخۆشکەرن، ڕەفتاری

توندوتیژی، کاری سەرەڕۆیی، ڕاکردن لە ماڵ.

• بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یان ئەلکهول.

• پشتگوێخستنی ڕێکوپێکی و تەندروستیی لەش.

• گۆڕانی گەورە لە کەسایەتیدا.

• بێزاریی بەردەوام، زەحمەتی لە سەرنجدان و نزمبوونەوەی ئاستی خوێندن.

• گلەیی و گازاندەی زۆر لەبارەی جەستە، کەوا پەیوەستن بە لایەنی دەروونیی وەك ژانەسەر، سەرئێشە، بێهێزی.

• گرنگینەدان بە پێداهەڵگوتن و پاداشتکردن.

ئەو هەرزەکارەی پلانی خۆکوشتنی داناوە لەوانەیە:

• هەست بکات یەکێکی خراپە و لە ناخەوە ڕووخاوە.

• هەندێك ئاماژە و لێدوان دەدات، وەك: «هیچی تر نامەوێ ببمە سەرئێشە بۆت»، «هیچ شتێك گرنگ نییە»، «جارێکی تر ناتبینمەوە».

• شتە گرنگەکانی خۆی بە لاوە دەنێ یان فڕێیان دەدات.

• پاش ماوەیەك دڵتەنگی، لەناکاو دڵخۆش دەبێت.

• نیشانەکانی دێوانەیی (سایکۆسیس)ی هەیە (وەك هالۆسە و بیرکردنەوەی نارێك).

ئەگەر گەنجێك گوتی: «دەمەوێ خۆم بکوژم!» ئەوا ئەم لێدوانە بە گرنگ وەربگرە و یەکسەر داوای یارمەتی لە پسپۆڕێکی دەروونی بکە، خەڵك بە گشتی دڵتەنگن کاتێك

باسی مردن دەکەن، بەڵام پرسیارکردن لە منداڵان یان هەرزەکار لەوەی دڵتەنگە یان بیر لە مردن دەکاتەوە، یارمەتیمان دەدات بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخی، بە پێچەوانەوەش پرسیاری ئەم جۆرە منداڵەکە دڵنیا دەکاتەوە، کەوا یەکێك هەیە گرنگی بەو دەدات و هەلی ئەوەشی پێدەدات باس لە گرفتەکان بکات.

ئەم بابەتە باس لە خۆکوشتنی ئەو گەنجانەیە کەوا گرفتی دەروونییان هەیە، نەك ئەوانەی بە هۆی پاڵنەری سیاسی و ئاینیی خۆیان و کەسانی دیکە خۆیان دەکوژن.

چارەسەری دەروونی بۆ منداڵان و هەرزەکاران

چارەسەری بە پەیبردن - ڕەفتار

یارمەتی کەسەکە دەدات میزاجی باش بکات، هەروەها ڕەفتار و دڵەڕاوکێی نەمێنێ، ئەویش بە هۆی دوورکەوتنەوە لە بیرکردنەوەی شێواو و ئاڵۆز. منداڵان و هەرزەکاران فێری ئەوە دەبن چۆن بیرکردنەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی جۆرێك لە هەستکردن و سۆز، کەوا ڕەفتار دەگۆڕن، هەروەها لە میانەی چارەسەری بە پەیبردن _ ڕەفتار، کەسەکە فێر دەبێت چۆن بیرکردنەوە خراپەکان بناسێتەوە، پاش ئەم قۆناغە چارەسازی دەروونی ئەم بیرکردنەوە خراپانە بە بیرکردنەوە و ڕەفتاری پۆزەتیڤانە دەگۆڕێتەوە.

چارەسەری بە یاری

وەك بەکارهێنانی یاریی بووکەشووشە، ئۆتۆمبیلۆکە، وێنەکێشان و... تاکو یارمەتی منداڵ بدات هەستەکان بناسێتەوە و باسیان بکات. چارەسازەکە تێبینی ئەوە دەکات کە منداڵەکە چۆن ئەم کەرەستانە بە کار دەهێنێت و بەم شێوەیەش لە گرفتی منداڵەکە تێدەگات. هەروەها لە ڕێگەی یاری و قسەکردندا منداڵ دەرفەتی ئەوەی هەیە باس لە ململانێکانی بکات و شێوە ڕەفتار و هەستەکانی هەموار بکات.

چارەسەری خێزانی

ئەم شێوازەی چارەسەری تیشك دەخاتە سەر خێزان، کەوا چۆن ڕۆڵی بنیاتگەرانە دەبینێت، ئەویش لە ڕێگەی باشکردنی شێوازەکانی پەیوەندیکردن و پاڵپشتیکردن و ڕۆشنبیریکردن. چارەسەری خێزانی هەریەك لە دایباب، منداڵان، خوشك و برا، تەنانەت داپیرە و باپیرەش دەگرێتەوە.

بەکارهێنانی زیاتر لە جۆرێکی چارەسەری، کاریگەری زیاترە لە بەکارهێنانی تەنیا ڕێگایەك، بۆیە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی پێکەوە کاریگەرتر دەبێت.

پەروەردیاران دەتوانن چی بکەن؟

- ئەو ڕەفتارەی لە پۆل دەیکات، ڕەنگە بە هۆی خەمۆکی بێت (ئەوە دیاری بکە).

- لەوە تێبگە کە ڕەفتاری قوتابی لەناو پۆل ڕەنگە بە هۆی خەمۆکییەوە بێت، بۆیە چاوەڕێی ئەم جۆرە ڕەفتارانە بکە.
- هەلی دەربڕین و قسەکردن بە قوتابیان بدە.
- گیانی بڕوابەخۆ بوونی لا زیاتر بکە، بەوەی پێی بڵێ «باشە» «ئافەرین».
- هانی بدە بەشداری چالاکییەکان بکات، بەڵام بە زۆرەملێ نا، بە تایبەتی گەر کاتێك هەست دەکات نیگەرانە.
- میهرەبان بە، گوێگر بە، خێرا حوکم مەدە و هێمن و لەسەرخۆ بە، پەیوەندییەکی قووڵی لەگەڵ دروست بکە، بەم شێوەیەش ئەو کراوەتر دەبێت و باس لەوە شتانە دەکات کە نیگەرانی کردوون، پاڵپشتی بکە و پێی بڵێ کە تۆ دەزانی هەستەکانی ئەو ڕاستەقینەن (وەك دڵتەنگی و ئازار).
- یارمەتی بدە تەکنیکەکانی خۆگونجاندن و چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ فشار بە کار بهێنێت.
- باس لە تێبینییەکانی خۆت لەگەڵ دایباب بە شێوەیەکی هێمن و بەبێ دروستکردنی ترس بکە، یارمەتی دایباب بدە لە گرفتی خەمۆکی تێبگەن، ڕێنماییان بکە چۆن داوای یارمەتی لە پسپۆری دەروونی دەکەن.



ڕووداوی بە زەبر:

ئەو ڕووداوەیە کەوا مرۆڤ تووشی دەبێ یان دەیبینێ و دەبێتە هۆی برینداربوونێکی سەخت، یاخود مەترسی و ئەگەری مردن.

زەبری دەروونی:

بریتییە لەو هەستەی مرۆڤ بەرامبەر ئەم ڕووداوە کەوا کاریگەریی دەروونی، ئەقڵی، جەستەیی جێ دەهێڵێت.

کاریگەریی ئەم ڕووداوە لەسەر مرۆڤ بریتییە لە ترسێکی زۆر، بێئومێدی و تۆقین.

لە کوردستان منداڵان ڕووبەڕووی چەندین ڕووداوی بە

زەبر دەبنەوە: وەك توندوتیژی، ترسی ڕفاندن، لاقەکردن، ئازاردان، تەقینەوە و... بەڵام سەرەڕای زەبرە دەروونییەکانی جەنگ منداڵان تووشی زەبری دەروونیی دیکە دەبنەوە، وەك زەبری جەستەیی، سێکسی، دەروونی، شتی دیکەش نیگەرانیان دەکات، وەك: کارەساتە سروشتییەکان، ڕووداوی ئۆتۆمبێل، نەخۆشی و نەشتەرگەری، تەڵاقدان و جیابوونەوەی دایباب... هتد.

کاریگەریی زەبری دوای چەند ڕۆژێك یان هەفتەیەك تەنانەت چەند مانگێك دەردەکەوێت، پێویستە پەروەردیاران ئەوە بزانن کە نیشانەکان لە منداڵان بە چەندین جۆرن و پێشبینینەکراون و ڕەنگە بۆ ماوەیەك سەر هەڵبدەن و دوایی بڕۆن بەبێ ئەوەی هیچ هۆیەك دیار بیت. ڕەنگە لایەنی دەروونی و گەشەی منداڵان بپووکێتەوە و لە خوێندنیش دوا بکەوێت، ئەویش بە هۆی کەمیی سەرنجدان و گرفتی وەرگرتنی زانیاری و پەرتو بڵاوی لە یادەوەریدا.

لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە زەبری دەروونی کار دەکاتە سەر ڕێژەی کۆرتیزۆن (هۆرمۆنی فشار) لە مێشکی هەر یەك منداڵان و هەرزەکاران.

جگە لە زەبری دەروونی، منداڵان تووشی گرفتی لەدەستدان دەبن، ڕەنگە بە ساتێکی کەم ژیانیان تا هەتایە بگۆڕێت. لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست، یان وەرگرتنی بەرپرسیارێتی لە تەمەنی زوو (بەبێ ئامادەیی پێشینەی جەستەیی و دەروونی) بە هەمان شێوە ژیانی منداڵان پەرتەوازە دەکەن، تەواونەکردنی کارێك وەك جێبەجێنەکردنی گفت و پەیمان، پەنگخواردنەوەی قسە لە ناخدا، پۆزشنەهێنان و داوانەکردنی لێبوردن بۆ ڕەفتاری

ناڕێك، هەست بە گوناهکردن... ئەمانە هەمووی ڕێگرن لە چاکبوونەوەی زووی زەبری دەروونیی دوای مردنی کەسێکی خۆشەویست.

ژینگەی نوێ، وەك: گواستنەوە بۆ ماڵێکی نوێ، قوتابخانەیەکی نوێ، دەربەدەری و ئاوارەبوون، یان بەخێوکردنی لە لایەن پەروەردیارێکی تر (بە تایبەتی گەر دایباب، داپیرە و باپیرە، خوشك و برا (ڕۆیشتوون یان کوژراون و...)، کاریگەریی خراپیان لەسەر منداڵان دەبێت. هۆشیاری دەروونی و دەربڕینی سۆز (پێدانی زانیاری لەسەر زەبری دەروونی و کاریگەری و میکانیزمەکانی خۆگونجاندن) و چارەسەری پەیبردن، یارمەتی منداڵان دەدەن تەکنیکی گونجاو بە کار بهێنێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخی لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست.

فشاری دەروونیی دوای زەبر



کاردانەوەی توندی فشار و فشاری دوای زەبری دەروونی، دوو گرفتن کە کار دەکەنە سەر منداڵان. کاردانەوەی توندی فشار بارێکی کاتییە، یەکسەر دوای زەبری دەروونی دروست دەبێت و کەمتر لە ٤ هەفتە دەخایەنێت و هەر چەندە کات بڕوات نیشانەکانی کەمتر دەبنەوە.

نیشانەکان بریتین لە:

- شێواوی، سڕبوون، شۆك، دابڕان لە دەوروبەر.
- سەختی لە سەرنجدان، دواکەوتن یاخود نەچوون بۆ قوتابخانە.
- هەستکردن بە نیگەرانی و پەشۆکاوی.
- نیشانە دەروونییەکان، خەوزڕان، سەرئێشە، سکئێشە، ژانەسنگ، دڵەکوتێ.

- خەمۆکی و گۆشەگیری.
- لەبیرچوونەوەی ڕووداوەکە.
- دڵەڕاوکێ، جووڵە و گرژی.
- دووبارە وەبیرهاتنەوەی زەبرە دەروونییەکە لە ڕێگای خەون یان یادکردنەوە.
- لە منداڵاندا نیشانەی پەیوەستبوونی منداڵان بە دایکی، ترسان بۆ چوونە ناو پێخەف، گریان و گەڕانەوە بۆ ڕەفتاری منداڵی (وەك پەنجەمژین و میزبەخۆداکردن) بەدی دەکرێت.

فشاری دەروونی دوای زەبر، لەوانەیە یەکسەر دوای ڕووداو ڕوو بدات یاخود دوا بکەوێت، بەڵام نیشانەکانی زیاتر لە مانگێك دەخایەنن و دەبنە هۆی پەککەوتەیی لە کارکردن.

نیشانە گەورەکان:

جگە لەم نیشانانەی لە سەرەوە باس کران بۆ نیشانەی تر بڕیتین لە:

- مۆتەکە لە خەودا، بە تایبەتی دەربارەی مردن.
- بە بیرهاتنەوەی یادەوەریی ناخۆش بەبێ بوونی هیچ وڕووژێنەرێك.
- فلاشباك (بە شێوەی وێنە، دەنگ، بۆن، بە شێوەیەك وا هەست دەکەن لە ناو ڕووداوەکەن).
- دڵەڕاوکێ و نیگەرانیی زۆر.

خۆلادان

- هەوڵدان بۆ خۆلادان لە بیرکردنەوە، هەستکردن، شوێن، بارودۆخ، خەڵك یان ئەو چالاکییانەی کە پەیوەستن بە زەبرەکە.

- ناتوانێت چەند لایەنێکی گرنگ لە ڕووداوەکە بەبیر خۆی بهێنێتەوە.

- نەمانی ئارەزوو بۆ ئەو چالاکییانەی پێشتر حەزی لێ دەکردن.

- دوورکەوتنەوە و دابڕان لە خەڵك.

- کەسی تووشبوو دەربڕینی هەستی سنووردارە، هەوڵ دەدات هیچ هەستێك دەرنەبڕێت، سڕبوون لە سۆز.

- خواردنەوەی مەی (ئەلکهول).

ئاگایی و ئامادەباشیی بەردەوام

- هەستیاریی زۆر بۆ دەنگی بەرز، هۆڕنلێدان، ڕووناکیی زۆر یان جووڵەی لەناکاو.

- هەموو ساتێك هەست دەکات بەرامبەر شتێکی مەترسیدار ڕاوەستاوە.

- تێکچوونی خەو.

- گرژی و زۆر جووڵەکردن.

- تووڕەبوون بەبێ بوونی هیچ هۆکارێك.

ئەوانەی تووشی فشاری دەروونی دوای زەبر دەبن، هەست بە دڵتەنگی و بێئومێدیی زۆر دەکەن و هەست دەکەن خەریکە بمرن، منداڵی بچووك تەکنیکی خۆگونجاندنیان نییە و ڕەنگە نەتوانن باس لە زەبرەکە بکەن، لەجیاتی ئەوە نیشانەی تر پیشان دەدەن وەك خۆهاوێرکردن، دڵەڕاوکێ، گەڕانەوە بۆ ڕەفتاری منداڵی و ترسی زۆر. یان ڕەنگە یارییەك چەند جار دووبارە بکەنەوە و هەمان ڕۆڵی ڕووداوەکەی تێدا ببینەوە و چەندین جار ئەمەش بکەن، ڕەنگە منداڵی گەورەتر ڕەفتاری توندوتیژی یان وێرانکەرانە بکەن.

فاکتەرە مەترسیدارەکانی تووشبوون بە فشاری دەروونیی دوای زەبری دەروونی فرەن، لەوانەش: فاکتەری تاکەکەسی، خێزانی و فاکتەری دەورووبەر.

فاکتەرە مەترسیدارەکان ئەمانەی خوارەوەن:

- کەسەکە خۆی میزاجی هەستیار یان خاوەن میزاجێکی سەخت بێت.
- زەبری دەروونیی پێشتر یان لەدەستدانی پێشتر.
- ڕاددەی توندیی زەبرەکە.
- ئایا زەبرەکە دووبارە بۆتەوە؟
- ڕادەی نزیکیی منداڵان لە ڕووداوەکە.
- ئایا منداڵەکە خۆی یاخود یەکێکی نزیکی بەر زەبرەکە کەوتووە؟

• کاریگەریی زەبر بەسەر دەروونی دایباب.

منداڵی بچووك زیاتر ئەگەری تووشبوونی بە فشاری دەروونی دوای زەبر هەیە، چونکە میکانیزمەکانی گونجانی گەشەسەندوو نییە و زمان و بیرکردنەوەی لاوازە، ڕەنگە هەست بە بێئومێدی بکەن و زۆر بە ناڕەحەتی دایباب نیگەران بن، هەست بەبێهێزی دەکەن کاتێك سەیر دەکەن دایباب ناتوانن لە مەترسی بیانپارێزن، ڕەنگە منداڵانی تەمەنی قوتابخانە و هەرزەکاران هەست بە گوناه بکەن، کاتێك باوەڕیان وایە نەیانتوانیوە خۆیان یان کەسە خۆشەویستەکانیان لە مەترسی بپارێزن.

ئەگەر زەبرەکە لە لایەن کەسێك بوو منداڵەکە متمانەی پێیەتی (نموونە دەستدرێژی سێکسی یان جەستەیی)، ئەوا زیاتر هەست بە شێواوی دەکات و چیتر بڕوای نامێنێ گەورە دەتوانن بیپارێزن.

پەروەردکاران

چۆن دەتوانن یارمەتی ئەو قوتابیانە بدەن، کە بە دەست کاریگەریی زەبری دەروونییەوە دەناڵێنن؟



ڕەنگە کاتی زۆری بوێت تا یەکێك لە زەبری دەروونی چاك دەبێتەوە و یادەوەرییەکانی بێ ئازار دەبن و دەتوانێت لەگەڵ هەست بە گوناهکردن، کۆستکەوتن، خەمۆکی و دڵەڕاوکێ بژیت، لە میانەی پرۆسەی چاکبوونەوە پەروەردکاران دەتوانن چەند کاریگەرییەکی پۆزەتیڤیان هەبێت، لەوانە یارمەتیدانیان بۆ گەڕانەوە بۆ ڕۆتینی ژیان، دروستکردنی ژینگەیەکی لەبار و ئەنجامدانی چالاکییە ئاساییەکان، یارمەتیدەرن بۆ هەستکردن بە ئارامی. مامۆستایان چارەساز نین، بەڵام دەتوانن کاریگەرییەکی چەسپاو و دڵنەواییان هەبێت لەسەر ئەو منداڵەی هەست بە نیگەرانی دەکات.

ئەم پێشنیارانەی خوارەوە پێویستن:

- گیانی قبوولکردن و ئاسایش و متمانە لەگەڵ قوتابی دروست بکە.

- میهرەبانی و پاڵپشتی خۆتی بۆ دووپات بکەوە.

- هەموو دەم ئامادە بە بۆ یارمەتیدانی و گوێی لێ بگرە، نهێنییەکانی ئەویش بپارێزە. ئەگەر گونجاو بوو یارمەتیی منداڵەکە بدە ڕووداوەکە بگێڕێتەوە، بەڵام تۆ چەمکە هەڵەکان و خاڵە شێواوەکانی بۆ ڕاست بکەوە، هەوڵ بدە لە ڕێگای گێڕانەوەی چیرۆك و وێنەکێشاندا کۆتاییەکی جوانتری بۆ دابنێیت.

- ئەگەر منداڵەکە لە کاتی یادکردنەوەی ڕووداوێك هەستێکی نیگەرانی هەبوو، یاخود منداڵەکە لەناو ڕووداوەکە دەژیا، تێی بگەیەنە ئەم ڕووداوە پەیوەندی بە ڕابردوو هەیە و هیچ کاریگەرییەکی لەسەر ئێستا نییە.

- داوای لێ مەکە ڕووداوەکە لە بیر بکات، ڕەنگە فشاری دەروونی دوای زەبر دەرەنجامی هەوڵی لەبیرکردنی ڕووداوەکە بێت، ئەم داواکارییە لە گرنگیی زەبرەکە کەم دەکاتەوە و کاتێك منداڵەکەش ناتوانێت لەیادی بکات، هەست بە بێئومێدی دەکات.

- منداڵەکە دڵنیا بکەوە کە ئەم نیشانە و ڕەفتارانە دەرەنجامی بەرکەوتنی بە زەبرن و منداڵەکە نە شێت بووە نە تێك چووە.

- لە ڕەفتاری ئاسایی ڕۆژانەت بەردەوام بە، چونکە منداڵەکە بەم شێوەیە هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکات.
- چەند بژاردەیەکی پێ بدە، ڕووداوی بە زەبر دەبێتە هۆی لەدەستدانی کۆنترۆڵ، بۆیە کاتێك چەند بژاردەیەکی دەخەیتە بەردەم، ئەوا یارمەتی دەدەیت کۆنترۆلی خۆی بکات.
- سنووری دیاریکراو بۆ ڕەفتاری نەگونجاو دابنێ و لەجیاتی سزا لۆژیکانە مامەڵە بکە.
- ئەوە بزانە کە ڕەنگە ئەم ڕەفتارانە کاتی بن و بە هۆی زەبرەکەوە دروست بووبن و تەنانەت ڕەفتاری زۆر توندوتیژیش بە هۆی دڵەڕاوکێی پەیوەست بە ڕووداوەکەوە دروست دەبن.
- منداڵەکە لە شوێنێکی ئارام دابنێ بۆ ئەوەی باسی ڕووداوەکەت بۆ بکات، کاتی تەواوی بۆ تەرخان بکە بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت، هەست بەوە بکات ئاساییە کە باس لە ڕووداوەکە بکات.
- وەڵامی سادە و واقیعییانە دابنێ بۆ پرسیارەکانی منداڵ لەبارەی ڕووداوەکە و چەمکە هەڵە و شێواوەکانی بۆ ڕاست بکەوە.
- هۆشیار بە، ڕەنگە هەر جووڵەیەکی دەورووبەر منداڵەکە بخاتەوە ناو حاڵەتەکە.
- پاڵپشتی بکە و پێشبینی کاتی ناخۆشیش بکە، چونکە زۆر لە بارودۆخەکان یارمەتی بەبیرهاتنەوەی ڕووداوەکە دەدەن، ئەگەر تۆ توانیت ئەوانە دەستنیشان بکەیت کە دەبنە هۆی یادکردنەوە، ئەوا دەتوانیت لەم دۆخەدا یارمەتیی منداڵەکە

بدەیت.

• بەر لەوەی شتێکی نائاسایی بکەیت، منداڵەکە ئاگادار بکەوە وەك، کوژاندنەوەی گڵۆپ و دەنگی بەرز و...

• ئاگاداری کاردانەوەی منداڵەکانی دیکە بە، بەرامبەر ئەو منداڵەی تووشی زەبر بووە.

• لێمەگەڕێ منداڵەکانی تر ڕووداوەکە بزانن، چونکە کاریگەریی خراپتری بۆ سەر دەروونی دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی زەبری دەروونی بۆ ئەوانیش.

• ڕەنگە منداڵەکە خۆی لەگەڵ زەبرکە بگونجێنێت، ئەویش بە هۆی یاریکردن یان تێکەڵبوون لەگەڵ منداڵانی دیکە، یان بە هۆی نواندنی ڕووداوەکە، بە گوێی ئەوان مەکە کاتێك هەوڵ دەدەن تۆ بخەنە ناو لایەنە نێگەتیڤەکانی زەبرەکە، بۆ نموونە هەندێك منداڵان داوا لە مامۆستا دەکەن هەمان ئەو مامەڵە خراپەی لەگەڵ بکەن کەوا لەماڵەوە لەگەڵیان دەکرێ!

• لەبەر ئەوەی منداڵان بە گشتی بیروڕای ئایینیان نیە، ئاگادار بە کاتێك منداڵەکە هەست بە تووڕەیی، گوناهکردن، شەرم یان سزادان دەکەن کە پەیوەستە بە هێزەکانی سەرەوە، لەگەڵ منداڵەکە گفتوگۆی ئایینی مەکە و لەجیاتی ئەوە بینێرە بۆ شوێنێك کە پاڵپشتی بکەن.

بەکارهێنانی هونەری وێنەکردن
بۆ فشاری دەروونیی دوای زەبر

• کاتێك وشەکان ناتوانن وەك پێویست ڕووداوەکە دەربڕن، یاخود یادەوەرییەکان زۆر بە ئازارن و ناتوانن باسیان لێوە بکات، هونەری وێنەکێشان شێوازێکی کاریگەری پەیوەندییە و یارمەتی زووچاکبوونەوە دەدات، ئارەزووی مندال بۆ چاکبوونەوە وای لێ دەکات هێلکاری بە کار بهێنێت بۆ زالبوون بەسەر بێئومێدی و دلتەنگی و بێزارییەکەی.

• هەندێك خال کە بۆ چارەسەری دەروونی یان چارەسەری بە وێنەکێشان پێویستن

• ڕێگای بدە بە هەر شێوازێك بێت وێنە بکێشێت. گرنگ نییە وێنەکان ناشیرین و ناڕێك بن، گرنگ دەربڕینە.

• ڕەخنە مەگرە، شوێنێکی ئارامی بۆ دابین بکە و گوێگرێکی باش بە، پاڵپشتی بکە و هەموو هەست و بیرکردنەوەکانی قبوول بکە و شانازی بە کارەکانی بکە (نەك جۆنیەتی وێنەکێشان، بەڵکو لە چۆنییەتیی دەربڕینی ڕووداوەکە) بە هەموو هەستەکانت گوێ لە قسەکانی بگرە، سەرنج بدە دەنگی، گۆرانییەکانی، وێنەکێشانی خەم و ئازارەکانی، یارییەکانی، ڕەفتاری، شیعرەکانی یان هەر شێوەیەکی دیکەی دەربڕینەکانی.

• هەوڵ بدە پەیوەندی لەنێوان وێنەکێشانەکە و قسەکردنەکەی دروست بکەیت، بەبێ هیچ راڤەیەك بۆ وێنەکانی

بەکارهێنانی هونەری وێنەکردن بۆ فشاری دەروونیی دوای زەبر

• کاتێك وشەکان ناتوانن وەك پێویست ڕووداوەکە دەربڕن، یاخود یادەوەرییەکان زۆر بە ئازارن و ناتوانن باسیان بکات، هونەری وێنەکێشان شێوازێکی کاریگەری لێوە پەیوەندییە و یارمەتی زووچاکبوونەوە دەدات، ئارەزووی منداڵ بۆ چاکبوونەوە وای لێ دەکات هێلکاری بە کار بهێنێت بۆ زاڵبوون بەسەر بێئومێدی و دڵتەنگی و بێزارییەکەی.

• هەندێك خاڵ کە بۆ چارەسەری دەروونی یان چارەسەری بە وێنەکێشان پێویستن

• ڕێگای بدە بە هەر شێوازێك بێت وێنە بکێشێت، گرنگ نییە وێنەکان ناشیرین و ناڕێك بن، گرنگ دەربڕینە.

• ڕەخنە مەگرە، شوێنێکی ئارامی بۆ دابین بکە و گوێگرێکی باش بە، پاڵپشتی بکە و هەموو هەست و بیرکردنەوەکانی قبووڵ بکە و شانازی بە کارەکانی بکە (نەك چۆنییەتیی وێنەکێشان، بەڵکو لە چۆنییەتیی دەربڕینی ڕووداوەکە) بە هەموو هەستەکانت گوێ لە قسەکانی بگرە، سەرنج بدە دەنگی، گۆرانییەکانی، وێنەکێشانی خەم و ئازارەکانی، یارییەکانی، ڕەفتاری، شیعرەکانی یان هەر شێوەیەکی دیکەی دەربڕینەکانی.

• هەوڵ بدە پەیوەندی لەنێوان وێنەکێشانەکە و قسەکردنەکەی دروست بکەیت، بەبێ هیچ ڕاڤەیەك بۆ وێنەکانی

چیرۆکەکانی قبووڵ بکە، چونکە ئەمە فشارەکەی کەمتر دەکاتەوە.

- ئامۆژگاری مەکە، هەوڵ مەدە ڕێگری لە هەست و دەربڕینەکانی بکەیت.
- هەوڵ مەدە لەم ژیانەیان دوور بخەیتەوە، چونکە ئەمە لە گرنگی ئازارەکە کەمتر دەکاتەوە، بەمپێیەش ڕێگر دەبێت لە هەوڵدان بۆ چاکبوونەوە.

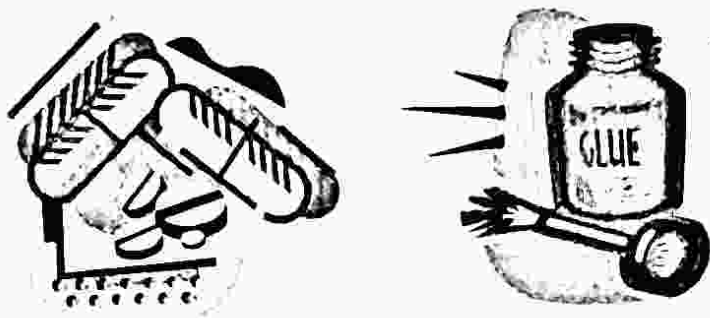
• کۆستکەوتن لە ڕووداوە کاولکارییەکان و جەنگەکان زۆرە، لەدەستدانی ئەندامێکی خێزان، هاوڕێ، ئاژەڵێکی ماڵی، ئارامی و ئاسایشی ماڵەوە، زێڕ و زیو و سامان، قوتابخانە، گەڕەك، یاری، وێنە، ژیانی ڕۆژانەی، ئەمانە هەمووی دەبنە هۆی کۆستکەوتن و خەمخواردنی زۆر.

• هەوڵ بدە کاردانەوەی بۆ ڕووداوە نائاسایی و جەرگبڕەکان ئاسایی بکەیتەوە. جگە لە بەکارهێنانی چارەسەری بە وێنەکێشان، چارەسەری بە یاری، چارەسەری بە پەیبردن و ڕەفتار (چارەسەری دڵەڕاوکێ، تەکنیکەکانی گرفتی یادەوەری) و تەکنیکەکانی خاوبوونەوە، ئەمانە هەموویان بەسوودن لە چارەسەرکردنی ڕووداوی بە زەبر.

• بوونی هۆشیاریی دەروونی (زانیاری لەبارەی نیشانەکانی فشاری دەروونی دوای زەبر و کاریگەرییان لەسەر مرۆڤ) بۆ دایباب و منداڵی هەراش، فێریان دەکات کە کاردانەوەکەی ئەوان بۆ بارودۆخێکی نائاسایی، ئاسایی بووە، کاریگەریی زەبر لەسەر منداڵان باشتر دەبێت، ئەگەر دایباب یان پەروەردکار شارەزایی خۆگونجانیان هەبوو، بەمەش زیاتر پاڵپشتی منداڵان دەکەن.

ماددەی هۆشبەر و گەنجان

بۆچی منداڵان دەرمانی هۆشبەر بە کار دەهێنن؟



نە گەنج و نە هیچ گەورەیەك حەز ناكەن تووشی ئالوودەبوون بە ماددەی هۆشبەر بن، کەسیش لەو باوەڕەدانییە پێیەوە بناڵێنێت. لە سەرەتادا منداڵان ماددەی سەرشەقام (ئەوانەی ئاسان دەست دەکەون) تاقی دەکەنەوە، وەك: جگەرە، کهول و ماریوانا، بەڵام کاتێك زیاتر ئارەزووی دەکەن، ئەوا ماددەی بەهێزتر بە کار دەهێنن، وەك حەبی هۆشبەر، ماددە هەڵمژراوەکان، کۆکایین و هیرۆیین.

منداڵ بە سروشتی خۆی حەز لە زانین و تاقیکردنەوە دەکات و دەیەوێت بزانێت دەرمانی جیاواز چ کاریگەرییان لەسەر مێشك دەبێت، جگە لەوە هەرزەکاران دەیانەوێت لە لایەن هاوڕێیانیان قبووڵ بکرێن و جێگەی ڕەزامەندیان بن، چونکە سەیری هاوڕێی گەورەتر لەخۆیان دەکەن و لاساییان دەکەنەوە، هەروەها لاسایی دایباب و کەسانی بە ناوبانگیش دەکەنەوە، کاتێك دایباب بە جگەرە یان ماددەی تری کهولی و حەب

ئاڵوودەبوونە بۆ ئەوەی گرفت و فشارە دەروونییەکانیان چارەسەر بکەن، ئەوا دەبنە نموونەیەکی ترسناك بۆ منداڵەکانیان. هەموو ئەو هەرزەکارانەی دەرمان بە کار دەهێنن، لەوانەیە تووشی ئاڵوودەبوون نەبن، بەڵکو زۆربەیان لە قۆناغی سەرەتایی واز دەهێنن، هەندێکیان تەنیا لە بۆنەکان بە کاری دەهێنن و ناچنە قۆناغی ئاڵوودەبوون، کەواتە چی وا لە خەڵك دەکات سەرەڕای زانینی زیانەکانی، لە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر بەردەوام بن؟ لەو فاکتەرانە بۆماوەیی (مێژووی ئاڵوودەبوون لە خێزان)، گرفتی دەروونی، گوشاری ڕۆژانە و هاوڕێی ئاڵوودەبوو بە دەرمان.

ئەو هەرزەکارانەی دەرمان بە کار دەهێنن بۆ ئەوەیە هەست بە شادی و دڵخۆشی بکەن، بە دوای جۆشان و خرۆشاندا دەگەڕێن، بەڵام هەندێ جار دەرمان بۆ ئەوە بە کار دەهێنن تاوەکو ئاسایی ببنەوە یان لە دۆخەکە ڕابکەن، کاتێ لاوان گرفتێکی دەروونیی وەك دڵەڕاوکێ، خەمۆکییان دەبێت، ڕەنگە ماددەی هۆشبەر بە کار بهێنن بۆ ئەوەی ئەم گوشارە و خەمۆکییە لابەرن، ئەو منداڵانەی تووشی ڕووداوی بە زەبر دەبن، ڕەنگە دەرمان بە کار بهێنن بۆ ئەوەی ئازارەکانیان سڕ بکەن، لەبەر ئەم هۆکارانە زۆر پێویستە دایباب و مامۆستا پەیوەندییەکی قووڵ لەگەڵ قوتابی دروست بکەن، ئاگادار بن لە هەر نیشانەیەکی دەروونی، ئەگەر منداڵەکە دڵتەنگ یان دڵەڕاوکێی هەبوو، لەسەر دایباب پێویستە بیبەنە لای پسپۆڕی دەروونی، کاتێك گەنج بۆ ڕاکردن لە بارودۆخ یان کەمکردنەوەی ئازار ماددەی هۆشبەر بە کار دەهێنێت، ئەوا نەك هەر لە ڕووی دەروونییەوە تووشی ئاڵوودەبوون دەبن، بەڵکو تووشی ئاڵوودەبوونی جەستەییش دەبن، جگە لەمانەش

ئاڵوودەبوون گەشە و پێگەیشتنی گەنج دوا دەخات، وەك شارەزایی و لێهاتوویی لە کار، دواکەوتن لە قوتابخانە و ئاستی خوێندن.

نیشانەکانی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر

گۆڕان لە کەسایەتی

- نەمانی ئیرادە «هیچ گرنگ نییە».
- کەمتر تێکەڵبوون لە ماڵ، لەگەڵ هاوڕێیان، لە قوتابخانە.
- گۆڕانی میزاج.
- گرژی و دەمەقاڵێی زۆر.
- بێهێزی و بێتاقەتی.
- گۆڕانی پێشبینینەکراو لە میزاج: لە خەمۆکی و دڵەڕاوکێوە بۆ جووڵەی زۆر.

گۆڕانی جەستەیی

- جلی ناڕێك و قژدانەهێنان (گرنگینەدان بە خود).
- لەدەستدانی کێشی لەش، ڕەنگهەڵبزرکان، بوونی چەند بازنەیەك لەژێر چاو.
- چاو سوورهەڵگەڕان، فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.

• کۆکەی بەردەوام، پەسیو و بێهێزیی بەرامبەر نەخۆشی.

• گۆڕان لە خەو.

گۆڕان لە ڕەفتار

• ڕەفتاری شێواو، لەنگبوونی زمان و قسەی ناڕێك و حەلەقوبەلەق.

• گرفت لە چوون بۆ قوتابخانە.

• نزمبوونەوەی ئاستی نمرەکانی لە قوتابخانە.

• نەمانی سەرنج و تێڕامان.

• داواکردنی پارە زیاتر و نەمانی پارە و زۆر قەرزکردن.

• لای کەس باس لە هاوڕێیە نوێیەکانی ناکات.

• درۆکردن و ساختەکاری.

• کاتی زۆر بەسەربردن لە ژووری خۆی یان لە دەرەوی مال.

• کەللەڕەقی و سەرەڕۆیی. بەکارهێنانی جوێن بەرامبەر ئەندامانی خێزان.

• گۆڕانی میزاج و تووڕەبوون بە شتی بچووك.

نیشانەکانی شوێنەوار

• بوونی دەرمان، یان پاکەت یان قەپێلکی دەرمان، ئەو ماددانەی لە مال هەلدەمژرێن.

• بەشێك لە کەرەستە وەك سەبیلەی ماریوانا.

ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی مادە هۆشبەرەکان

خراپ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، گرفتی هەریەك لە تاك و خێزان و کۆمەڵگایە بە گشتی. خێزانەکان، هاوڕێیان، مامۆستایان، ڕاوێژکاران و کەسانی دیکەی پەیوەندیداریش دەتوانن بە چەندین شێوازی جیاواز ڕێگا لە بڵاوبوونەوەی ماددەی هۆشبەر بگرن.

هەریەکە لە خێزان و قوتابخانە و کۆمەڵگا بەرپرسن لە چۆنییەتیی پەروەردەکردنی گەنجان، تاکو لە هەردوو لایەنی جەستەیی و دەروونی بەرهەمهێن بن و دوور بن لە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، کاتێك هەرزەکار و گەنجان دەکەونە داوی ئاڵوودەبوون بە ماددەی هۆشبەرەوە، ئەوا پێویستیان بە یارمەتییە نەك بە توانجلێدان و سەرکۆنەکردن و دوورخستنەوە.

پێویستە لەسەر هەریەك لە حکوومەت و قوتابخانە هەنگاوی فراوان بهاوێژن بۆ ڕۆشنبیرکردنی منداڵان، دایبابان، مامۆستایان و کۆمەڵگا بە گشتی لەبارەی مادده هۆشبەرەکان و شێوازی ڕێگەگرتن و زوو ناسینەوەی حاڵەتەکانی ئاڵوودەبوون

لە زۆربەی وڵاتان پرۆگرامی ڕێگەگرتن لە ماددەی هۆشبەر بە سەرکەوتوویی ئەنجام دراوە و لە زۆربەی ئاستەکانی خوێندندا خراوەتە نێو پرۆگرامەکانی خوێندن.

لە ڕێگەی ئەنجامدانی چەندین کۆرس لە بارەی ڕۆشنبیریی تەندروستی و جەستەیی، بە شێوەیەکی تەواو و سەرنجڕاکێش پەیوەست بن بە بابەتەکە، نەك بە شێوەیەکی فێرکردنی ئاسایی و ئامۆژگاری. لە ڕێگەی بەکارهێنانی تەکنیکی فێرکردنی تازەوە

قوتابخانەکان دەتوانن بەشداری بە قوتابییەکان بکەن، کە قوتابیان تێیدا هەست بە ئارامی و دڵنەوایی دەکەن، کاتێك بەشداری گفتوگۆکانی پۆل دەکەن و پرسیار دەکەن و بۆچوون و ڕاکانیان بە هەند وەردەگیرێت.

جگە لەمانەش میدیاکان دەتوانن ئەو بەرنامانە پێشکەش بکەن، کە سەرنجی گەنجان ڕادەکێشن و زانیاریی پێویستیان تێدایە دەربارەی مەترسییەکان و ئاکامە خراپەکانی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، ئەویش لە ڕێگای بەکارهێنانی شێوازەکانی نواندن وەك شانۆگەری و دراما و کورتە تەمسیل.

ئەو چالاکییانەی بە مەبەستی کاتبەسەربردن و خۆشگوزەرانین، هەروەها ئەو ئامۆژگارییانەی لە لایەن کەسانی پێگەیشتوو ئاراستە دەکرێن و وەکو شێوازێکی نموونەی باڵا سەیر دەکرێن، کەوا یارمەتیدەرن لە ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی ماددەی هۆشبەر و باش ئاڕاستەکردنی منداڵان بە ئاڕاستەیەکی پۆزەتیڤ.

کاتێك هەرزەکاران تووشی گرفتێك دەبن، پێویستیان بە ڕێنمایی و یارمەتی هەیە، وەکو گرفتەکانی قوتابخانە، پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیان، یان لەگەڵ ئەندامانی ماڵەوە، وەکو تەڵاقدان، مردنی یەکێك لە دایباب، توندوتیژی خێزانی، یان ئەو دایبابانەی بە هۆی گرفتی دەروونی یان ئاڵوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان پەککەوتە بوونە.

پێویستە لە قوتابخانەکان ڕاوێژکاری شارەزا هەبن بۆ ناسینەوەی ئەو هەرزەکارانەی لەژێر مەترسیدان، بەرلەوەی بکەونە داوی ئاڵوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان.

کاتێك گەنجان ئارەزووی بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر دەکەن، بۆ دوورکەوتنەوە و هەڵاتن لە بارودۆخەکە، ئەوا پێویستە لەسەر شێوازە دروستەکانی خۆگونجاندن قسەیان لەگەڵ بکرێ، چۆنییەتیی تێگەیشتن لە گرفتەکانی هێورکردنەوەی خود نەك بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، جگە لەوە زۆر گرنگە باس لە ئاکامە خراپەکانی ماددەی هۆشبەر بکرێت، پێویستە جەخت لەسەر مەترسیی ماددە هەڵمژراوەکان و ماددە هۆشبەرەکانی دیکەی سەر شەقام، ئەو دەرمانانەی لە لایەن پزیشکەکان بە مەبەستی چارەسەرکردن دەنووسرێن و خراپ بە کار دەهێنرێن، بکرێتەوە، ئەمانە یارمەتی هەرزەکاران دەدەن لەوە تێبگەن کە ڕەنگە هەر لە سەرەتای بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر زیان بە مێشك، دڵ، هەناسە یان تەنانەت لەوانەیە زوو مردنی لێ ڕوو بدات. کاتێك ماددەی هۆشبەر بڵاو بووەوە و ئاسان دەستکەوت، ئەوا پێویستە ئەو ڕاهێنان و شێوازانە فێری هەرزەکاران بکەین، کە یارمەتییان دەدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و وەستان بەرامبەر ئەو فشارە نێگەتیڤانەی کە هاوڕێکانیان دەیانخەنە سەر، بە مەبەستی تاقیکرنەوە و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، بۆ ئەوەی لە لایەن هاوڕێکانیان جێگای قبووڵ بن.

لە میانەی مامەڵەی ڕۆژانە لەگەڵ گەنجاندا، لەسەر گەوران پێویستە:

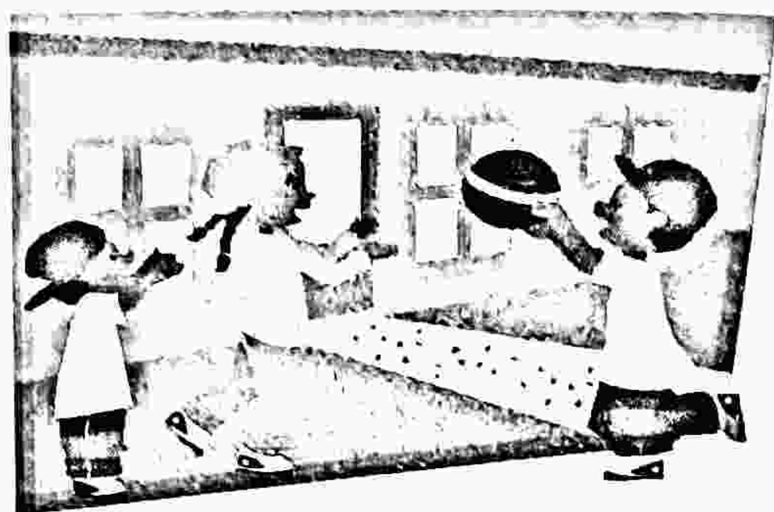
◦گرنگییان پێ بدەن و قبووڵیان بکەن، نەك تەنیا بە مەبەستی ئەوەی منداڵان دەتوانن کار بە ئەنجام بگەیەنن بەڵکو چونکە ئەوان مرۆڤی بەهادارن.

◦بەستنی پەیوەندیی قووڵ لەگەڵ هەرزەکاران و منداڵان لە

ڕێگەی گوێگرتن و سەرزەنشتنەکردن و پیشاندانی.

•ئارەزوو بۆ بەشداریکردن لەگەڵ بیروڕاکانیان و شێوازی بیرکردنەوە و جۆری چالاکییەکانیان.

قوتابخانەی دۆستی منداڵان



پەروەردکار وەك یارمەتیدەر

(ڕۆڵی قوتابخانە لە پاراستنی نەخۆشی دەروونی)

بۆچی ڕۆڵی پەروەردیاران گرنگە لە چارەسەرکردنی لایەنی دەروونیی قوتابیان؟



قوتابخانەکان شوێنێکی گشتین و هەموو منداڵێك لە خۆ دەگرن، قوتابخانەی پاڵپشتیکەر فاکتەرێکی سەرەکییە لە ڕێگەگرتن لەو هۆکارانەی دەبنە گرفت بۆ منداڵان.

قوتابخانەکان دەتوانن خرمەتی گەورە بە لایەنی دەروونددروستی بکەن، ئەویش لە ڕێگەی (پاراستنی سەرەتایی)،

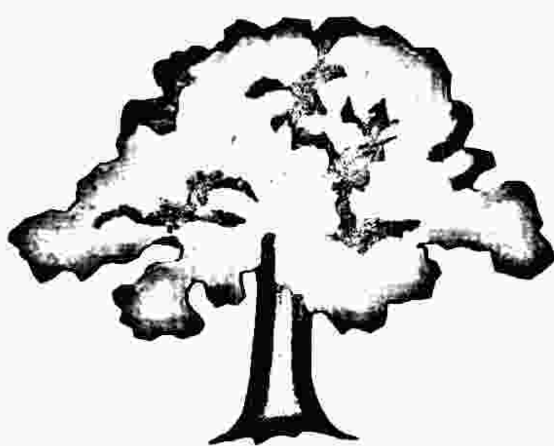
کەوا پێشکەش بە هەموو قوتابیان دەکرێت و فێری تەکنیکە گرنگەکانی ژیان دەکرێن و فێریش دەکرێن چۆن لایەنی دەروونییان بەهێزتر بکەن، لە (پاراستنی دووەمی) ئەو مندالانە دیاری دەکرێن کەوا گرفتێکی سووکی دەروونییان هەیە و چارەسەری پێویستیان بۆ دادەنرێت، بۆ ئەوەی بەرەو حالەتی خراپتر نەچن، بە هەمان شێوە لە (پاراستنی دووەمی) ئەو قوتابیانە دیاری دەکرێن، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی دەروونی زۆرە و پالپشتی تەواو و چارەسەری تەواویان بۆ دەکرێت، بەر لەوەی گرفتەکە خراپتر بێت، (پاراستنی سێیەمی) چارەسەری زیاتر و ئالۆزتر پێشکەش دەکات، تاوەکو یارمەتی قوتابیان بدات لەگەل گرفتە دەروونی – کۆمەلایەتییەکان بگونجێن.

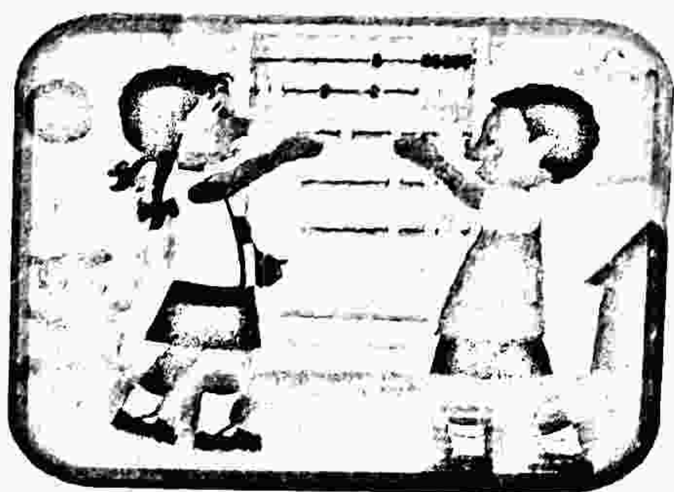
بەڕێوەبەری قوتابخانە بەرپرسە لەوەی چۆن پلان بۆ قوتابخانەکە دابنرێت، بەرپرسە لە چۆنییەتیی چارەسەرکردنی قوتابیان، لە فێرکردنی تەکنیك، لە پابەندبوون بە یاسا و پالپشتیکردنی دەستەی فێرکردن. مامۆستایان ڕۆژانە پەیوەندییان لەگەل قوتابیان دەبێت، تاوەکو گەشەی ئەقلی و فیزیکییان هەلبسەنگێنن و هەر گۆڕانکارییەك لە ڕەفتار و دەروونیان دیاری بکەن وەکو سەیرکردنی نموونەی بالا، مامۆستایان کاریگەریی گرنگیان لەسەر هەموو قوتابیان هەیە دەبنە هۆی ئەنجامدانی گۆڕانکاریی گەورە تیایاندا.

جگە لە مامۆستایان، پێویستە هەموو قوتابخانەیەك پسپۆڕی بواری دەروونی هەبێت، کە خۆی لە ڕێنماییکار، توێژەری کۆمەلایەتی، یان دەروونناس دەبینێتەوە، ئەوان شارەزایانە دەتوانن زووتر نەخۆشیی دەروونی دیاری بکەن و ڕێنمایی قوتابیان بکەن و پێکەوە لەگەل دایباب کار بکەن، لە هەمان

کاتدا ڕێنمایی پێویست بدەنە مامۆستا، تاوەکو پێکەوە یارمەتی ئەو منداڵە بدەن کە گرفتی دەروونی هەیە.

مامۆستایان پزیشك یان چارەسازی دەروونی نین و ناتوانن نەخۆشییە دەروونییەکان دەستنیشان بکەن، بەڵام ئەوان دەتوانن تێبینی نیشانە دەروونییەکان لە منداڵاندا بەدی بکەن، ئەوان دەتوانن بڕیار لەسەر ئەوە بدەن کە ئایا گرفتە کۆمەڵایەتییەکان کار دەکەنە سەر ئاستی خوێندن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی منداڵەکە. لەگەڵ بەدەستهێنانی زانیاری و ڕاهێنانی پێویست لە نامیلکە و وۆرکشۆپەکان. پەروەردکاران دەتوانن منداڵان و خێزانەکانیان بنێرن بۆ پسپۆری دەروونی، کاتێك هەست دەکەن گرفتێك هەیە و پێویستی بە چارەسەرییە، لەوەش گرنگتر بە هۆی مامەڵەی ڕۆژانە لەناو پۆل لەگەڵ قوتابیان، مامۆستایان دەتوانن کارایەکی پۆزەتیف و هاریکار بن، لە زوو چاکبوونەوەی ئەو منداڵانەی بە دەست گرفتی دەروونییەوە دەناڵێنن.





کاتێك پلانی ساڵێك دادەنێیت، گەنمەشامی بچێنە، کاتێك پلانی چەند ساڵێك دادەنێیت، درەختێك بچێنە،کاتێك پلان بۆ هەموو ژیان دادەنێیت، خەڵك فێری ڕۆشنبیری و ڕاهێنان بکە.

خاسیەتەکانی قوتابخانەی دۆستی منداڵان



قوتابخانە دەتوانێت ژینگەیەك دروست بکات، هەموو ئامرازێك بۆ قوتابیان دابین بکات، هەموو بوارێکی ژیان و پێویستییەکانیان پێ پڕ بکەنەوە، بەرپرسیارێتیی قوتابخانە ئەوەیە کە گەشە بە هەموو لایەنەکانی منداڵ بدات، نەك تەنیا لایەنی زیرەکی، بەڵکو جەستەیی، دەروونی، مۆراڵی و کۆمەڵایەتی، هەلی یەکسان بەبێ جیاوازی ڕەگەزی، ئایینی، ئابووری و کۆمەڵایەتی بە هەمووان بدات، ئەو قوتابخانانەی هانی گیانی هاوکاری بۆ فێرکردن دەدەن و گیانی ڕێزگرتن لە یەکتر لە نێوان مامۆستا و قوتابی بڵاو دەکەنەوە، پەرە بەو بەهایانە دەدەن کاتێك منداڵان گەورە دەبن پێویستیان پێی دەبێت.

هەندێك لە خاسیەتەکانی قوتابخانەی دۆستی منداڵان بریتین لە:

١- لە قوتابخانەدا ڕوانگەی «مافی منداڵان» بەسەر هەموو لایەنەکانی تردا زاڵە.

- یەکسانیی نێر و مێ و جیاوازینەکردن لە نێوانیان بەهایەکی گرنگە.
- قوتابخانە شوێنێکی ئارامبەخشە، شوێنی ئاسایش و قبوولکردنی یەکترییە، کە منداڵان لە هەر زیانێکی دەروونی و جەستەیی دەپارێزێت.
- ڕێنماییکار یاخود توێژەرانی کۆمەڵایەتی لە قوتابخانە هەن، بۆ ئەوەی یارمەتی ئەو قوتابیانە بدەن کە گرفتی دەروونی – کۆمەڵایەتی یان گرفتی فێربوونیان هەیە.

٢- قوتابیان، مامۆستایان، بەڕێوەبەران هەست بە ڕێز و حورمەت دەکەن

- جەختکردنەوە لەسەر «منداڵان» وەك سەرچاوە دڵنیامان دەکاتەوە، کە هەموو قوتابییەکان وەك یەك تەماشا دەکرێن، کە خاوەن هێز، پێداویستی، ماف و ڕای تایبەتیی خۆیانن.
- هانی هەموو منداڵێك دەدرێت بۆ سەرکەوتن.
- پەروەردکاران هەوڵ دەدەن کەسایەتیی منداڵان لە دەرەوەی پرۆسەی فێرکردنیش بەهێز بکەن.

• هەڵەکان بە ئامرازێکی فێرکردن دادەنرێن، بۆ ئەوەی یارمەتی مامۆستا بدەن شێوازی نوێ بدۆزێتەوە، بۆ پەیوەندیکردن و فێرکردنی قوتابی.

• مامۆستایان لە لایەن بەڕێوەبەرایەتیی قوتابخانە و قوتابیان و خێزانەکانیان و کۆمەڵگە ڕێزیان لێ دەگیرێت، وەك پسپۆرێکی خاوەن ئەزموون و شارەزایی زۆر سەیر دەکرێن.

• بەڕێوەبەرایەتی هانی مامۆستا دەدات کە هەردەم زانیاری خۆی زیاتر بکات و داهێنانی نوێ دابێنێت.

• یاساکان بە شێوەی دادپەروەرانە و ڕوون و ئاشکرا دەخرێنە ڕوو و بەردەوام هاندەدرێن.

• یاسای ڕێکوپێك دادپەروەرانەیە و پارچەپارچە ناکرێت، مەبەست لێی فێرکردنی ڕەفتاری گونجاوە نەك سزادان.

٣- گیانی پۆزەتیڤانە لە قوتابخانە، هەمووان دەگرێتەوە:

• قوتابخانە وەك کۆمەڵگەیەك سەیر دەکرێت.

• منداڵان بەشداری و شانازی بە قوتابخانەکانیان دەکەن.

• هاندانی گیانی هاوکاری لەنێوان قوتابیان، گۆڕینەوە و تاوتوێکردنی زانیاری لە نێوان مامۆستایان.

• پاڵپشتی هاوڕێیان و یارمەتیدانیان لە بوارەکانی ژیاندا.

• دەرفەت بە منداڵان دەدرێت شوێنی بەرپرسیارێتی وەربگرن و بەشداری لە دانانی یاساکانی قوتابخانە بکەن.

• منداڵان بەرپرسن لە خوێندنی خۆیان.

• هاندانی ستایلێکی تەندروستانە بۆ مامۆستایان کە ببێتە نموونەش بۆ قوتابیان.

٤- لە ناو پۆلدا بایەخی تەواو بە قوتابی دەدرێت:

• هەر منداڵێك وەك کەسێکی سەربەخۆ و تایبەت سەیر دەکرێت.

• بەهاکانی میهرەبانی، پاڵپشتی و یارمەتی لە لایەن مامۆستایان دەدرێت و قوتابیانیش لاسایی ئەوان دەکەنەوە.

• هەر ڕەفتارێکی پۆزەتیڤ لە لایەن مامۆستا ستایش دەکرێت و پاداشت وەردەگرێت.

• لەپاڵ شارەزایی کۆمەڵایەتی، شارەزایی ئەکادیمیش فێری قوتابی دەکرێت.

• ململانێکان بە شێوەیەك چارەسەر دەکرێن، کە ڕێز و بەهای قوتابی ڕابگرن و فێریان بکەن چۆن بە شێوازێکی بونیادنەرانە گرفت چارەسەر بکەن.

٥- فێرکردن، پرۆسەیەکی دلخۆشکەرە

▪ دەکرێت فێرکردن وەك کاتبەسەربردن بێت، قسەی خۆش و نوکتە یارمەتی زیاتری زانیاری و شارەزایی دەدەن.

▪ مامۆستایان ستایشی بیرکردنەوەی بەهێز و داهێنەرانە دەکەن بۆ شێوازی نوێی چارەسەرکردنی گرفت.

▪ هاندانی گیانی پرسیار، داهێنان، گۆڕانکاری لە هەریەك

له قوتابی و ستافەکە بە گشتی.

- فێرکردنـــی چالاکـــانە، کـــارکردنی بە گـــرووپ، گفتوگۆکردن، چارەسەرکردنی گرفت، یاریی پەروەردەیی و شێوازی تریش بۆ فێربوون بەکاردەهێنرێت.

- قوتابییـــان دەتـــوانن پەیوەنـــدییەك لە نێـــوان ئەوەی لە قوتابخانە فێری دەبن لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەیان دروست بکەن، بۆ ئەوەی فێری شارەزایی ژیان بن.

- منداڵان کاتێك وەك فێرکار هەڵسوکەوت دەکەن متمانە بە خۆیـان زیـاد دەکەن، خۆیـان بە لێهـاتوو دەزانـن و هەسـت دەکەن لە چەمکی نوێ تێدەگەن.

- مامۆسـتایان بەهـرە و زانیارییـەکانی قوتابیـان لە پۆل بە کار دەهێنن.

- هانی هەر پێشنیازێك و پرسیارکردنێك دەدرێت.

- لە ڕێگەی گفتوگۆ و پرۆژەی نوێ و تەکنیکی تـازەوە پرۆسەی فێرکردن خۆشتر دەبێت.

- وێنەکێشـان و نوانـدن وەك ئەلتەرناتیڤێـك بـۆ دەربـڕین، دەخرێنە ناو پرۆگرامەکانی خوێندن.

- هەلی ئاسان و سادە بـۆ یـاریکردن لە نـاوەوە و دەرەوە هەیە.

٦- قوتابخانە پەیوەندییەکی پۆزەتیڤانەی لەگەڵ خێزان و کۆمەڵگە هەیە:

- مامۆستا پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ دایبابی هەر قوتابییەك هەیە و ئاگای لە هەر بارودۆخێکی قوتابییە کە پێویستی بە گرنگیپێدانە وەك (لەدایکبوون، مردن، نەخۆشی لەناو خێزان، گواستنەوە، گرفت... هتد).
- هانی دایباب دەدرێت بەشداری لە قوتابخانە بکەن.
- هانی منداڵان دەدرێت بەشداری لە پرۆژەکانی کۆمەڵگە بکەن.
- ڕێز لە ڕەفتارە باوەکانی کۆمەڵگە دەگیرێت و ستایش دەکرێن.

بارودۆخی ناو پۆل



من وەك مامۆستایەك گەیشتمە ئەو ئەنجامە ترسناكەی، كەوا

* من ئامرازی یەكلاكەرەوەم لەناو پۆلدا.

* هەنگاوەكانی من ئەم كەشوهەوایە دروست دەكەن.

* میزاجی من ئەم بارودۆخە دروست دەكات.

* وەك مامۆستایەك من هێزی زۆرم هەیە تاكو ژیانی قوتابی خۆش یان تاڵ بكەم.

* من دەتوانم ئامرازی ئازاردان یان هێزی گیانبەخشین بم.

* من دەتوانم قوتابی زەلیل بكەم، گاڵتەی پێ بكەم، ئازاری پێ بگەیەنم، یان چارەسەری بكەم.

* لە هەموو بارەكاندا كاردانەوەی من بڕیار دەدات، قەیرانەكان دامركێنەوە یان بەرزتر ببنەوە، منداڵەكە بێڕێز بكرێت یان ڕێزی لێ بگیرێت.

داهێنانی کەسی بۆ مامۆستای باش



بەر لەوەی ببنە شارەزا لە بواری فێرکردن و لە میانەی پرۆسەی پەروەردەدا، پێویستە مامۆستایان هەڵسەنگاندن بۆ خۆیان بکەن، ئەویش لە پشتبەستن بەم بنەمایانەی خوارەوە و بنەمای تریش بدۆزنەوە، گەر ئەمانەیان بە دڵ نەبوو:

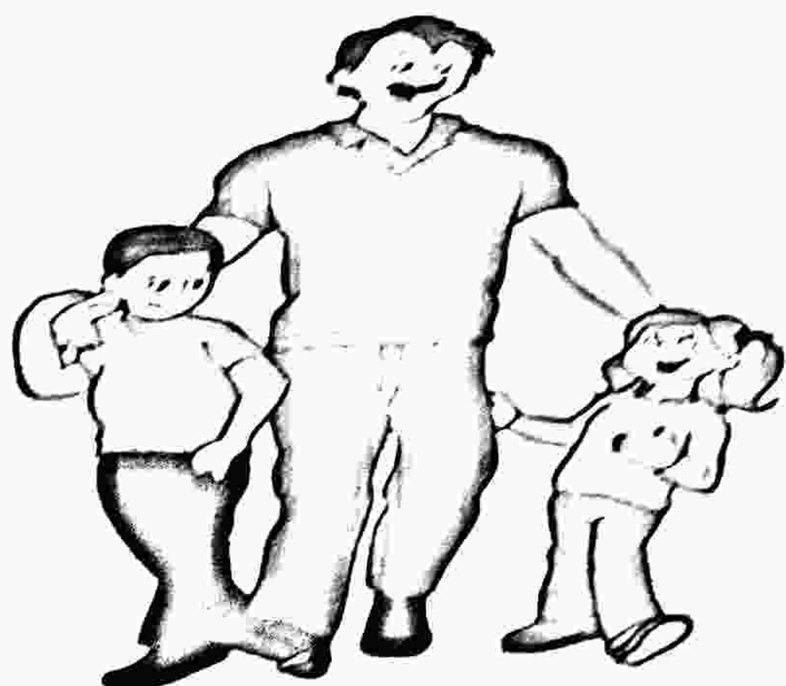
- ئایا من قوتابیانم خۆش دەوێ و دەمەوێ یارمەتی و هانیان بدەم؟
- ئایا من بیرم ماوە، هەستی منداڵی چۆن دەبێت؟
- ئایا من دەتوانم لە گۆشەنیگای منداڵان سەیری شتەکان بکەم؟
- ئایا من هەوڵ دەدەم هانی هەر منداڵێك بدەم توانای خۆی بە کار بهێنێت.
- ئایا من سەیری خاڵە بەهێز و لاوازەکان و ئارەزووکانی منداڵان دەکەم؟
- ئایا من هێمن و ئارامم لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە گرفتی دەروونییان هەیە و بە زەحمەت و ناڕەحەتن؟

- ئایا من چ ڕەفتارێکم کردووە ئەمڕۆ و تێیدا سەرکەوتوو بووم؟ پێویستە چ بگۆڕم؟
- تا چەند بۆ من گرنگە کە هەموو کات لەسەر هەق بم؟
- ئایا من سەرنجی زۆر دەدەمە ڕەفتارە نێگەتیڤەکان، بە شێوەیەك هانی دووبارەبوونەوەیان دەدەم؟
- ئایا من ستایشی ڕەفتاری چاکە دەکەم؟
- ئایا من گوێگرێکی باشم؟
- ئایا پۆلەکەی من، ژینگەیەکی گونجاوی بۆ نوکتە و قسەی خۆش و پێکەنین ڕەخساندووە؟
- ئایا من چۆن دەتوانم یارمەتی قوتابی بدەم تێبگا، کە هەڵەکان ڕێگەیەکی باشن بۆ فێربوون؟
- ئایا من قبووڵی ڕێگەی نوێ بۆ فێرکردن و وانەگوتنەوە دەکەم؟
- ئایا من ڕا و سەرنجەکانم لەگەڵ مامۆستاکانی دیکە دەگۆڕمەوە و قبووڵی ڕا و سەرنجی ئەوان سەبارەت بە خۆم دەکەم؟
- ئایا من لە خاڵی بەهێز، سنووری خۆم، خاڵی لاوازی خۆم لە قوتابخانە تێگەیشتووم؟
- ئایا ئەگەر پێویست بوو یارمەتی خۆم بدەم بۆ چارەسەری دەروونی، من وشیاری ئەوەم هەیە کە نیشانەکانی فشار لەسەر جەستەی خۆم بناسمەوە؟
- ئایا لە دەرەوەی قوتابخانە هیچ ئارەزووی دیکەم هەیە،

وەك: خێزان، یاری و... هتد؟

• ئایا من هاوسەنگیم لە نێوان قوتابخانە و ژیانی تایبەتی خێزانیم داناوە؟

پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابی



لە زۆر وڵاتاندا مامۆستا هێمای هێز و دەسەڵاتە و خاوەن زانیاری و هێزی ڕەهایە. زۆر جار بۆشاییەکی دەروونی فراوان لە نێوان مامۆستا و قوتابیدا هەیە. هەندێك مامۆستا پێیان وایە قوتابی ڕێزیان ناگرن، ئەگەر توندوتیژی و ڕێککار بە کار نەهێنن، ترس پاڵنەری فێربوونە، بەڵام ئارەزووی پرسیارکردن و بەردەوامی فێربوون نادات، چونکە فێربوونی بە ترس تەنیا بۆ خۆدەربازکردنە لە سزادان چ لە لایەن مامۆستا یانماڵەوە، یاخود خۆلادانە لە شەرمەزاری و هەستکردن بە نزمی، جگە لەوە ترسی زۆر دەبێتە هۆی دڵەڕاوەکێ، کە کاریگەریی خراپی لەسەر خوێندن دەبێت.

لەگەڵ پەیدابوونی شێوازی نوێی فێرکردن و دڵنیابوون لە

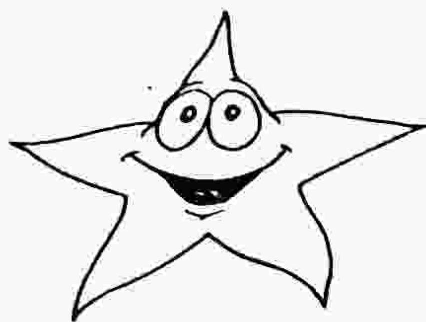
گرنگیی ڕۆڵی مامۆستایان، بۆ تێگەیشتن لە لایەنی سایکۆلۆژیی منداڵان و پێداویستییەکانی خوێندن، ئەوا قوتابخانە هەوڵی خۆی بۆ دووبارە دیاریکردنی ڕۆڵی مامۆستا دەدات.

گەشەپێدانی پەیوەندییەکی مرۆڤانەتر و هاندانی زیاتری قوتابیان، مانای ئەوە نییە لە پایە و دەسەڵاتی مامۆستا کەم دەکرێتەوە، لە ڕاستیدا قوتابیان ڕێزی ئەو مامۆستایانە دەگرن کە بە شێوەیەکی مرۆڤانەتر مامەڵەیان لەگەڵ دەکەن، جگە لەمەش ئەمە سەلمێنراوە کە قوتابیان باشتر وانەکە فێر دەبن و ئارەزووی دەکەن، کاتێك هەست بە ڕێز و ستایشی مامۆستا دەکەن و بڕوایان بە خۆیان زیاترە، نەك کاتێك لەژێر کاریگەری ترس و سزادان.

کاتێك منداڵان وەك سەرمایەیەکی گرانبەها سەیر دەکرێن، کە دواڕۆژی ئەم وڵاتە پێك دەهێنن، پەروەردکاران ئەوە دەزانن کە تەنیا پێویست نییە منداڵان فێری زانیاری بکەیت، بەڵکو هانی خۆشەویستی فێربوونی بدەیت، هەروەها فێری بکەیت چۆن بەرامبەر ناخۆشییەکانی ژیان دەوەستێتەوە.

کاتێك منداڵ وەك کەسایەتیی خۆی، نەك دەستکەوتەکانی، ڕێزی لێ دەگیرێت، مامۆستایان توانای منداڵانیان بۆ دەردەکەوێت، کاتێك منداڵان هەست دەکەن مامۆستا لایەنگیری ئەوانە و سوود و قازانجی ئەوانی دەوێت، ئەوا پەیوەندییەکی بەهێز لەگەڵ مامۆستا دروست دەکەن و زیاتر هەست بە ئارامی و ڕێز و بەهای خۆیان دەکەن.

دروستکردنی جیاوازی

جارێك پیاوێکی پیر لەگەڵ نەوەکەی لە ڕۆخی دەریا دەڕۆیشت، منداڵەکە لە ڕێگە چاوی بە هەر ئەستێرەیەکی دەریا بکەوتایە، هەڵیدەگرتەوە و فڕێی دەدایە ناو ئاوەکە. منداڵەکە گوتی: ئەگەر من لێرە جێیان بهێڵم ئەوا وشك دەبنەوە و دەمرن، من ژیانی ئەوان ڕزگار دەکەم، پیاوە پیرەکە وەڵامی دایەوە و پرسی: «بەڵام ڕۆخی ئەم دەریایە چەند میلێك درێژە و بە ملیۆنەها ئەستێرەی دەریای لێیە، تۆ هیچ جیاوازیەك دروست ناکەی؟» منداڵەکە سەیری ئەستێرەکەی ناو لەپی کرد و فڕێی دایە ناو ئاوەکە و گوتی: «بەڵام بۆ ئەمە جیاوازی دروست دەکات».

مامۆستایان ڕۆڵی نموونەی باڵان

مامۆستایان مرۆڤی میهرەبانن



زانینی پێداویستی هەر قوتابییەك و ستایشكردنی بەردەوام چ بە زار یان بە هێما و هاندانیان بۆ بەردەوامبوون لە خوێندن، تەكنیكی گرنگن لە لایەن مامۆستاوە بە كار دەهێنرێن بۆ پیشاندانی میهرەبانی و گرنگیدان بە قوتابی.

مامۆستایانیش هەڵە دەكەن

لەجیاتی ئەوەی ببنە نموونەی ڕەها، مامۆستایان دەتوانن قوتابیان فێر بكەن كە هیچ كەس نییە هەڵە نەكات، لەجیاتی گلەییش دەتوانین سوود لەم هەڵانە وەربگرین بۆ باشتركردنی تواناكانیان، زۆربەی خەڵك پێیان وایە ئەو كەسەی كەم داوای شت دەكات ڕێزی زیاتری لێ دەگیرێت، لەچاو ئەو كەسانەی بەردەوام داوای شت دەكەن، هەرگیز داوای شتی ڕەها مەكە و هەوڵ بدە ڕێز بەدەست بهێنی وەك لەوەی داوای بكەیت.

مامۆستایان هەڵگری کولتووری کۆمەڵگان

مامۆستایان ڕەنگدانەوەی سەرەکیی کولتووری کۆمەڵگەن، ڕۆڵی ئەوان بریتییە لە فێرکردنی قوتابیان و پێویستە بەرامبەر ئەو کەسانەی جەستە و توانای ئەقڵیی جیاوازیان هەیە سنگیان فراوان بێت و گیانی قبوولکردنیان هەبێت، وەك: ئەوانەی کەمئەندامن، لە ئایینی جیاوان یان لە کۆمەڵگەیەکی دیکەوە هاتوون، ئاوارە بوون، کولتووری جیاوازیان هەیە.

مامۆستیان نموونەی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی بەهێزن

پێویستە مامۆستایان هانی جیاوازی بدەن، پێویستە ڕێز لە هەموو بیروڕاکان بگرن، تەنانەت گەر پێچەوانەی ڕای مامۆستاش بوون، چونکە ئەمە زەمینەیەکی لەبار بۆ گفتوگۆ و بیرکردنەوەی چالاك دەڕەخسێنێ، مامۆستایان دەتوانن منداڵان فێر بکەن یارمەتی یەکتر بدەن، ڕێز لە یەکتر بگرن، چارەسەری گرفتی یەکتر بکەن. ئەو کەسانەی توانای کارکردنی بەرهەمهێنانیان هەیە لەگەڵ کەسانی تر و ڕێز لە ڕا و بۆچوونیان دەگرن، ئەوا شارەزایی بە بەها و بە نرخ دەهێننە ناو قوتابخانە.

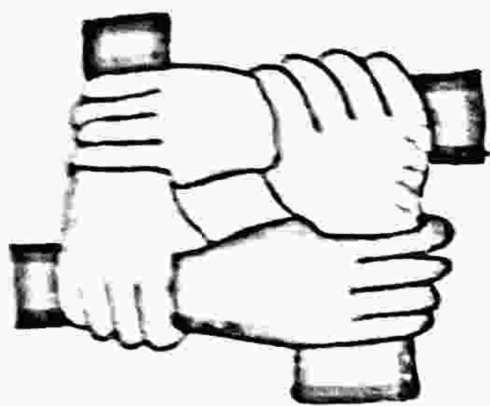
مامۆستایان نموونەی فێربوونی هەتاهەتایین

خوێندنەوە و نووسین و دۆزینەوەی زانیاریی نوێ، ئەو چالاکییانەن کە پێویستە هەر مامۆستایەك هانی قوتابییەکانی بدات بۆ ئەنجامدانیان، کاتێك مامۆستایان هەست بە

جۆشوخرۆش دەکەن بۆ فێربوونی شتی نوێ. قوتابیان لەسەر ئەمە دەکەنەوە و ئەوانیش ئارەزووی شتی نوێ دەکەن و گەشە بە زانیاریی خۆیان دەدەن.

مامۆستایان هیوا بە دوارۆژ دەدەن

لە ڕێگای بەکارهێنانی ئەو شێوازانەی فێرکردن، کە وا لە قوتابی دەکەن تێبگات، ئەو شتەی فێری دەبێت پەیوەندی بە ئێستا و داهاتووش هەیە، ئەوا مامۆستایان فێریان دەکەن، کە ئەم فێربوونە سوودی بۆ هەموو ژیانی ئەوان هەیە.



قوتابخانە بەرپرسیارێتیی گەورە لە فێرکردنی قوتابیان هەڵدەگرێت، بۆ ئەوەی قبوولی ڕەگەزی جیا و نەتەوە و ئایینی جیاواز بکەن، زۆر لە پرۆگرامەکان باس لە جیاوازی کولتوور دەکەن و داوای ڕێزگرتن لە بیر و بۆچوونی جیاواز دەکەن، بەڵام ئەوەی گرنگە جەخت لەسەر ئەو لەیەکچوونە بکرێتەوە، کە مرۆڤەکان هەموویان یەکسانن و یەک هەستیان هەیە، بنیادنانی گیانی متمانە و ڕێزگرتنی دوولایەنە، بنەمای سەرەکیی ئاراستەی قبوولکردنی یەکترییە.

زۆر گرنگە منداڵانی گەنج فێر بکەین، سنگیان فراوان بێت و قبوولی هەر منداڵێکی دیکە بکەن، بەبێ سەرنجدان لە ئایین، ڕەگەز، نەتەوە، باری ئابووری، بارودۆخی خێزانی، گرفتی دەروونی یان پەککەوتەیی. ئەو پۆلەی زەمینە بۆ پەیوەندییەکی

کراوە و ڕێزگرتن لە خود و کەسانی دیکە و قبوولکردنی هەر بۆچوون و جیاوازییەك دەرەخسێنێت، ئەوا زەمینەیەکی لەبارە بۆ گیانی یەکتر قبوولکردن.

پێویستە مامۆستایان نموونەی باڵای گیانی قبوولکردن بن، پێویستە ئەوان پێشتر هەست و بیرکردنەوەی خۆیان تاقی بکەنەوە و بە هیچ شێوەیەك لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ قوتابیان لایەنگیری نەکەن، جگە لەوەش پێویستە مامۆستایان چاودێری قوتابیان بکەن کە هیچ حوکمێکی پێشینە، جیاوازیکردن، هاوێرکردن و دەستنیشانکردن لە پۆل یان لە کاتی یاریدا نییە. پێویستە کۆبوونەوە بۆ گفتوگۆ لەسەر قبوولکردن و ڕاهێنانیش لەسەر چۆنییەتیی پراکتیزەکردنی لە پۆلدا بکرێت.

یەکسانیی نێر و مێ

ئەمە بابەتێکی گرنگە لەنێوان هەموو قوتابیان، پێویستە مامۆستایان بۆچوون و بیرکردنەوەی خۆیان لەبارەی توانای هەریەك لە کچ و کوڕان تاقی بکەنەوە، بەم شێوەیەش لە جیاوازیکردن لە نێوانیان تووشی هیچ هەڵەیەك نابن، چ لە پۆل یان شوێنی یاریکردن، ئەو مامۆستایانەی بڕوایان وایە کە کچان لە بیرکاری، زانیاری، بەهرەمەند نین و ناتوانن ڕۆڵی سەرکردانە ببینن (وەك بۆ نموونە چاودێری پۆل)، ئەوا کچان بێبەش دەکەن لە چەند توانایەك کە هەیانە، بە هەمان شێوە گشتگیرکردنی سیفەتێکی تایبەت لە کوڕان، وا لە کوڕان دەکات هەستەکانیان دەرنەبڕن و بەشداریی چالاکییەکان نەکەن.

هەڵسوکەوتی یەکسانبوون لە نێوان کچان و کوڕان پێویستە

لە ساڵانی زوو دەست پێ بکات، پێویستە هانی ئەو پەیوەندییانە بدرێت کە متمانەی هاوبەش و پەیوەندیی ڕاستەقینە دروست دەکەن و خراپ مامەڵەکردن و زۆرەملێ بە لاوە دەنێن.

فێربوونی چالاکانە



من دەبیستم، من لە یاد دەکەم

من دەبینم، من دێتەوە یادم.

من......................... دەکەم، من تێدەگەم.

ئێمە وانە دەڵێینەوە، ئەوان لە یاد دەکەن.

ئێمە نیشانیان دەدەین، ئەوان دێتەوە یادیان.

ئێمە نواندن دەکەین، ئەوان تێدەگەن.

ئێمە:



١٠٪ی ئەوەمان دێتەوە یاد کە دەیخوێنینەوە.

٢٠٪ی ئەوەی دەبیستین.

٣٠٪ی ئەوەی دەیبینین.

٥٠٪ی ئەوەی دەبیستین و دەیبینین.

٧٠٪ی ئەوەی دەیڵێین.

٩٠٪ی ئەوەی دەیلێین و دەیکەین.

دەکرێ فێربوون وەك خۆش ڕابواردن بێت



سەیری هەر منداڵێك بکە چۆن فێر دەبێت. ئەو شتەکە لە هەموو ڕوویەکەوە دەپشکنێت، هەست بە پێکهاتەکەی دەکات، ڕایدەهەژێنێت تاك بزانێت دەنگ دروست دەکات یان نا، هەروەها دەیخاتە دەمی بۆ ئەوەی تامی بزانێت، ئەو خەیاڵی خۆی بە کار دەهێنێت بۆ ئەوەی هەست بکات کە شتەکە جیاوازە و دواییش یاری پێ دەکات.

هەندێك خەڵك بە هەڵە لە پرۆسەی پەروەردە تێگەیشتوون، کاتێك وادەزانن دانیشتن لە پۆل و گوێگرتن لە مامۆستا شتێکی باشە، بەڵام یاریکردن لە گۆرەپانی قوتابخانە شتێکی خراپە. پێویستە بزانین کە منداڵان قاپی (دەفری) بەتاڵ نین بۆ ئەوەی بە هەندێك ڕاستیی ڕووت پڕ بکرێنەوە! توێژینەوەکان دەریانخستووە کە شێوازی پراکتیکیانە و یاریکردن، زۆر کاریگەرن بۆ فێرکردنی منداڵان، ئایا تۆ چۆن بە باشترین شێواز فێر دەکرێیت کێکێك دروست بکەیت؟ ئایا پێویست دەکات کتێبێك بخوێنیتەوە و وتارێکی لەبارەوە بنووسی؟ یان پێویست

دەكات بچیتە چێشتخانەی ماڵ و ئارد و شەكر و شیر و مەنجەڵ و فڕنی و... هتد لەبەر دەست بێت؟ كاتێك منداڵان بە هەموو جەستەیان بەشداری كارێك دەكەن و هەموو هەستەكانیان بە كار دەهێنن وەك بینین بیستن، تامكردن، بۆنكردن، دەستلێدان، ئەوا بە شێوەیەكی قووڵتر دەچنە ناو بابەتەكە و شارەزایی زیاتر پەیدا دەكەن.

زۆربەی منداڵان شێوازێكی تایبەتیان بۆ فێربوون هەیە، وەك: بینین، بیستن، هەستی دەستلێدان (ئەنجامدانی كارەكە بە دەست). هەندێكیان بڕێك كەموكووڕییان هەیە كاتێك دەیانەوێت زانیاری لە ڕێگەی بینین یان بیستن وەربگرن، وەرگرتنی هەر ماددەیەكی نوێ بە هەموو هەستەكان، هەلی زیاتر دەداتە منداڵ بۆ ئەوەی بە شێوازی خۆی لە بابەتەكە تێبگات. لە ڕێگەی وێنەكێشان، مۆسیقا، ڤیدیۆ، گفتوگۆ، یاری و... مامۆستایان نەك هەر ڕاستییەكان، بەڵكو چەمكەكان و شارەزاییش فێری منداڵان دەكەن لە جیهانی واقیعیدا.

ئێمە دەتوانین جگە لە ئەزموون، بە شێوازی تریش وەك كاری هونەری، كتێبی چیرۆك، پرۆژە و داهێنانی نوێ، كە بە هۆیانەوە زانیاری و خاڵی بەهێز و شێوازی پەیوەندیكردنیان، قوتابی هەڵبسەنگێنین، ئەمانە یارمەتی ئەو قوتابیانە دەدەن كە لە بوارێكدا لاوازن، هەوڵ بدەن لە بوارێكی تر خۆیان بەهێز بكەن و پلەی باشتر بەدەست بهێنن.

جگە لە فێربوونی چالاك بۆ زیادكردنی شارەزایی منداڵان، زۆر گرنگە بوار بە منداڵ بدەیت بۆ خۆشیی خۆی یاری بكات، بەهای چارەسەری یاری ئەوەیە كە یارمەتیی منداڵان دەدات، بە شێوەیەكی كاتی گرفتەكانی لەیاد بكات و كاتێكی خۆش ڕابوێرێت، دەرفەتی بۆ دەربڕینی خۆشی و چالاكیی جەستەیی

هەبێت، لە ڕێگەی یاریکردن و خەیاڵکردن داهێنان بکات، هەروەها لەگەڵ هاوتەمەنی خۆی بجووڵێتەوە. ئەمەش گرنگە بۆ گەشەی دەروونی و جەستەیی.

لەگەڵمدا ئارام بە!

من تەنیا منداڵێکم و چاوەڕوانی زانینی هەموو زانیارییەکم لێ مەکە وەك گەوران!

* من بەردەوامم لە گەشەکردن، بەردەوامم لە فێربوون، بیرکردنەوەم ڕوونە و بە قووڵی لە مانای شتەکان ناگەم، بۆیە پێویستم بە شێوازی تایبەتییە بۆ تێگەیشتن لە چەمکەکان.

* هەڵەکانی من وەك ئامرازێك بە کار بهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن، من چۆن فێر دەبم و لە چ کاتێك پێویستم بە یارمەتییە.

* منداڵان بە شێوازی جیاجیا فێر دەبن، تۆ دەتوانیت ئەو مامۆستایە بیت شێوازی من دەستنیشان بکەیت و یارمەتیم بدەیت بۆ سەرکەوتن.

دانانی خاڵی خراپ لەسەر من و بڕیاری پێشوەختە ڕێگرە لەوەی من هیچ بەدەست بهێنم

* ئەگەر تۆ بە من بڵێی گێلم یان تەمبەڵم، ئەوا بڕوام بە خۆم نامێنێ و وام لێ دەکات واز لە خوێندن بهێنم، تۆ بۆ من نموونەی باڵای، بۆیە بڕوام بە هەر شتێك هەیە تۆ دەیڵێیت یان پێم نیشان دەدەیت.

* پێشبینییە چالاکەکانت زیاتر هانم دەدەن.

* ئەگەر تۆ تێبینی ئەوەت کرد من هەوڵ دەدەم و بەرەو پێش دەچم، ئەوا منیش زیاتر هان دەدرێم بۆ ئەوەی زیاتر ماندوو بم و پشت بە تواناکانی خۆم ببەستم.

شتەکانت دیاری بکە

با بزانم تۆ حەزت لە چییە و چیت پێویستە؟

* ئەگەر تۆ تێبینی ئەوەت کرد من کارێك بە باشی ئەنجام دەدەم، تەنانەت گەر زۆر بچووکیش بوو و ستایشت کردم، منیش لە هەوڵدان بەردەوام دەبم، جا ئەو شتە کاری قوتابخانە، ڕەفتار، یان پەیوەندیی کۆمەڵایەتی بێت.

سەرنج لەسەر تەکنیکی فێربوونی ڕاست بدە

نەك وەڵامی ڕاست

* قسە لەسەر ئەو هەوڵانە و وەڵامانەم بکە، کە کەوتوونەتە لای ڕاست، ئەو ئامرازانەم پێ ئاشنا بکە کە زانیاریی زیاتریان لێوە فێر دەبم، ئەو پرسیارانەم لێ بکە، کە یارمەتیم دەدەن چارەسەری گرفتەکانم بکەم.

پۆلەکەم بکە ئەو شوێنەی

تێیدا هەست بە ئارامی و ڕێز و بەهای خۆم دەکەم

* من ڕەنگە هەموو شتێکم بۆ مانگ یان ساڵی داهاتوو لە یاد نەمێنێت، بەڵام ئاکاری تۆ، دەنگی تۆ، ڕای تۆ بەرامبەر من و شێوازی وانەگوتنەوەکەتم لە یاد دەمێنێت.

پۆلەکەم بکە شوێنێکی خۆش بۆ فێربوون

* حەزی من بۆ فێربوون و داهێنانەکانم بە کار بهێنە بۆ ئەوەی بەردەوام بم لە فێربوون، مانایەك ببەخشە پرۆگرامەکان و فێرم بکە چۆن قوتابخانە پەیوەندی بە ژیان هەیە، فێربوون لێرە یارمەتیم دەدات بۆ ژیانی داهاتوو.

پەیوەندیکردن

پەیوەندیکردنی پۆزەتیڤانە



دەکرێ ئەم شێوازە پەیوەندییانەی خوارەوە بە کار بهێنرێن، بۆ خۆپاراستن لە ڕەخنە و سزای توند، زۆر لە ڕەفتارە خراپەکان لەناو دەچن، گەر مامۆستا بتوانێت پەیوەندییەکی پۆزەتیڤانە لەگەڵ قوتابی دروست بکات.



«بکە» لەجیاتی «مەکە» بە کار بهێنە.

«تکایە» یاخود «بەهێواشی و لەسەرخۆ لە ڕاڕاوەکە بڕۆ» لەجیاتی «ڕامەکە».

وەسفی ڕەفتار یان دۆخەکە بکە

* «من دەبینم» (بۆ نموونە کاتێك: کتێبێك لە شوێنی خۆی دانەنراوە، کاغەز لەسەر زەوییە... هتد).

* ئەو شتە بڵێ کە دەتەوێت «من پێویستیم بە تۆیە کورسییەکەت خاوێن بکەیتەوە، بۆ ئەوەی بچینە سەر چالاکیی داهاتوو».

ڕەخنەی بنیادنەر بگرە

«پێویستە ئەم وتارە بکرێتە چەند پەرەگرافێك».

«پێویستە ئەم تاقیکردنەوە زانستییە بەو شێوەیە بنووسرێت، وەك ئەوەی ئێمە لە پۆلدا باسمان کرد».

هاندانی پۆزەتیڤانە بە کار بهێنە

«تۆ لە ١ تاکو ٨ بە سەرکەوتوویی دەنووسی، ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ٩ و ١٠ بنووسیت».

ستایشی ڕەفتار یان کارێکی تایبەت بکە

«لە نووسینەکەتدا، وشەی جوانت بە کار هێنابوو».

«ئەو ڕەنگانەی لە تابلۆکەت بە کارت هێنابوون، زۆر جوان بوون».

«تۆ یارمەتییەکی باشی هاوڕێکەت دا، کاتێك چەمکەکەت بۆ ڕوون کردەوە... ئافەرین».

هەر کاتێك..

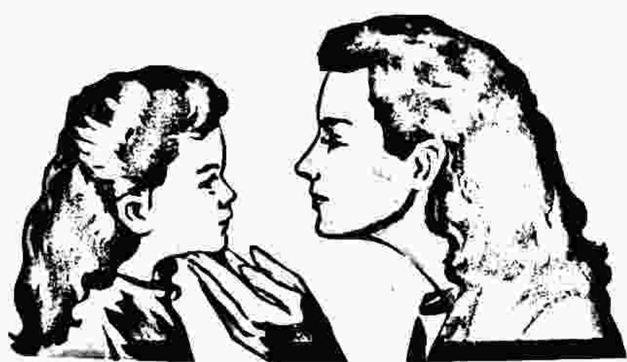
«هەر کاتێك هەموو بێدەنگ بوون، من چیرۆکەکە دەخوێنمەوە».

«هەر کاتێك کتێبەکانتان هەڵگرت، ئەوا دەست بە نیگارکێشان دەکەین».

پێیان بڵێ هەموو دەربڕینێك قبووڵ دەکرێت، بەڵام هەندێك ڕەفتار سنووریان هەیە.

«من دەبینم کە تۆ تووڕەی، ئەوەی دەتەوێ بە قسە دەریبڕە، نەك بە هەڕشە و لێدان».

گوێگرتنی چالاکانە



با منداڵەکە بزانێت کە تۆ ئامادەیت گوێی بۆ بگریت و گرنگیی پێ دەدەیت، هەریەکە لە گوفتار و ڕەفتار گرنگە بۆ یارمەتیدانی قوتابی بۆ ئەوەی کێشەکانی چارەسەر بکات.

بە وردی گوێ بگرە

چاوت لە چاوی ببڕە و زمانی جەستە بە کار بێنە.

وشەکانی گوێگرتن بە کار بهێنە، وەك «ئممم» «بەڵێێ» هاوسۆزی بە.

خۆت لە شوێنی منداڵەکە دابنێ، ڕەنگە هەندێ جار ئەوە ترسناك یان زەحمەت بێت بۆ تۆ.

قسەی زیاتری پێ بکە

«زیاترم پێ بڵێ».

«ئایا چیترت هەیە، لەبارەیەوە پێم بڵێت؟».

هەستەکان بە هەند وەربگرە

«وادیارە کە تۆ بە ڕاستی تووڕەی -دڵتەنگی- بێزاری لەم بابەتە».

دووبارە بپشکنەوە (پرسیاری لێ بکەوە)

بەڵام بەبێ حوکمدان لەسەری

- بە شێوازێکی گونجاو چۆنییەتیی تێگەیشتنی خۆت لە بارەی گرفتی منداڵەکە باس بکە، پرسیاری کراوە بکە بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت قسەی زیاتر بکات (نەك ئەو پرسیارانەی وەڵامیان بە ئا یان نا)یە، بەڵام فشاری مەخەرە سەر بۆ وەڵامدانەوەی زیاتر، کاتێك ئەو هەست بە ناڕەحەتی دەکات.

ڕستەکان، ڕاستییەکان

ڕاستییەکان بدرکێنە (تەنیا قسەی ئەو دووبارە مەکەوە).

پرسیاری کراوە

پرسیاری کراوە بریتییە لەو جۆرە پرسیارەی بۆ باسکردنی زیاتری بابەتەکە لە پڕۆسەی فێربووندا بە کار دەهێنرێت، جگە لەمە کاتێك مامۆستا گفتوگۆی تایبەتی لەگەڵ قوتابییەك هەیە، پرسیاری کراوە یارمەتی قوتابییەکە دەدات باس لە گرفتەکانی بکات.

خاسیەتەکانی پرسیاری کراوە

* ناتوانیت بە یەك دوو وشە وەڵامی بدەیتەوە.

* بە «چۆن» یا «چی» دەست پێ دەکات.

* هانی منداڵ دەدات قسە بکات.

پرسیاری داخراو

* دەتوانیت بە «نا» یان «ئا» یان وشەیەك وەڵام بدرێتەوە.

* هانی نادات قسە بکات.

* گفتوگۆکە خاو دەکاتەوە.

بیکە	مەیکە
پرسیار بە ڕوونی و سادەیی بکە.	پرسیاری ناپەیوەست مەکە، تەنیا بۆ مەبەستی خۆت «بۆ؟» مەڵێ.
پرسیارەکان لە ئێستادا بکە.	پرسیاری درێژ و ئاڵۆز مەکە.

بەکارهێنانی پرسیاری کراوە

١- دەستپێکردنی گفتوگۆ:

«حەز دەکەیت باسی چی بکەیت؟»

٢- ڕوونکردنەوە و تیشک خستنەسەر:

«مەبەستت چییە لە...؟»

«ئەمە چۆن دەبێتە گرفت بۆت؟» «تۆ چۆن ئەمە دەبینیت؟»

٣- مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکان:

«هەستت بەرامبەر ئەمە چۆنە؟»

«ڕات بەرامبەر ئەمە چۆنە؟»

٤- چارەسەرکردنی گرفت:

«چ ڕێگەچارەیەکی دیکەت هەیە؟ بە ڕای تۆ چی باشە بیکەین؟»

«خراپترین/ چاکترین شت چییە کە ڕوو بدات؟»

«ئەو کاتانە چین کە گرفت ڕوو نادات؟ جیاوازیی نێوان ئەم کاتانە چییە؟»



ڕێگەی پەیوەندیکردن

* فەرمانپێکردن، داواکردن	تۆ پێویستە، تۆ دەبێت..
* هەڕشەلێکردن	ئەگەر وا نەکەی، دوایی...
	تۆ باشترە وا بکەی، ئەگەر نا....
* ئامۆژگاری	تۆ پێویستە، تۆ لەسەرتە..
* وانەپێگوتن	لێرەدا دیارە تۆ بۆچی هەڵەی کە...
* گریمانە	تۆ وات کرد چونکە...
	ئەوەی تۆ مەبەستت بوو ئەوەبوو کە...
* گلەیی لێ کردن، حوکمدان	تۆ خراپی، گێلی، هەڵەی...
* لێکۆڵینەوە	زۆر بە تووڕەیی پرسیارکردن..
* دەستنیشانکردن	تۆ تەنیا مەبەستە سەرنجی ئێمە ڕابکێشی...



وشە دەتوانێت، ئازارمان بدات!

ئەو شێوازەی مامۆستایان لەگەڵ قوتابیان قسەی پێ دەکەن زۆر گرنگە (وشە و تۆنەکەی)، کاریگەریی ئەم پەیوەندییە لەسەر قوتابی ئەو جیاوازییە پیشان دەدات لەنێوان قوتابییەك، کە هەست بە متمانە و بڕوا دەکات و ئارەزووی زیاتر دەبێت و قوتابییەك کە هەست بە ترس و تووڕەبوون دەکات.

هەندێک شت کە پێویستە بە یادیان بێنییەوە

هەڕەشە دەبێتە هۆی ترساندن

هەڕەشە تەنیا ئەو قوتابییە ناترسێنێ کە هەڕەشەکەی ئاڕاستەی کراوە، بەڵکو هەموو قوتابیانی پۆل دەترسێنێ، بە تایبەتی ئەو قوتابیانەی ترسنۆکن یان دڵەڕاوکێیان هەیە، ڕێگەی زۆر جیاوازتر هەیە بۆ ڕێکخستن و گوێڕاڵیی قوتابی.

وشەکان دەتوانن بەهای خود نزم بکەنەوە

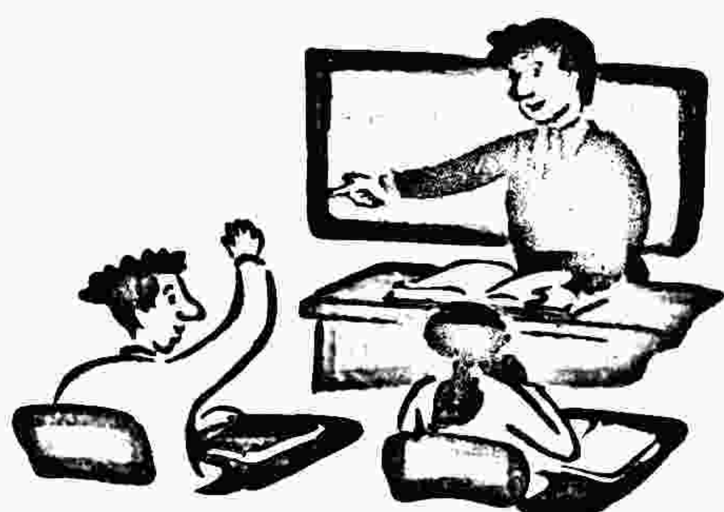
ناوناتۆرەی وەك «دەبەنگ» «تەمبەڵ» «دۆڕاو»، کار لە قوتابی دەکات و خۆی بەو شێوەیە دێتە بەرچاو، بۆیە نابێت لە لایەن مامۆستاوە بە کار بهێنرێت.

بەراوردکردنی وەك: «تۆ ناتوانیت وەك هاوڕێیەکەت زیرەك بیت؟» دەبێتە هۆی هەستکردنی نێگەتیڤانە بەرامبەر خود و

[redacted]

بەڕێوەبردنی پۆل

دیسپلین: شێوازی نەهێشتن و ڕێگەگرتن



زۆر کەس پێیان وایە دیسپلین هاوتای سزادانە، بەڵام بە پێچەوانەوە دیسپلین مانای وایە قوتابیان فێر بکەیت ڕەفتاری نەگونجاو و نەویستراو بگۆڕن بۆ ڕەفتاری گونجاو و ویستراو، مەبەست لە دیسپلین کۆنترۆلکردنی قوتابی نییە، بۆ ئەوەی گوێڕایەڵی فەرمان بێت، هەر کەسێك دەتوانێت گوێڕایەڵییەکی کاتی دەستەبەر بکات، ئەگەر هاتوو شێوازی توندوتیژی سزا بە کار بهێنێت،



لەجیاتی ئەوە پێویستە مامۆستایان هەوڵی ئەوە بدەن قوتابیان دیسپلین ببن، وەك فێرکردنیان کە چۆن بڕیار دەدەن، چۆن بەسەر خۆیان زاڵ دەبن و خۆیان کۆنترۆڵ دەکەن، هەست بە بەرپرسیاریتی بەرامبەر کارەکانیان دەکەن و بەها و نموونەی بەرز پەیڕەو دەکەن.

مامۆستایان بە شێوەیەك پۆل ڕێك دەخەن بۆ ئەوەی هانی قوتابی بدەن، ڕەفتاری پۆزەتیڤانە ئەنجام بدات.

ئەمانەی خوارەوە چەند شێوازێکی نەهێشتن و ڕێگەگرتن، بۆ خۆلادان لە ڕەفتاری نێگەتیڤ و سزادان.

هانی جۆشدانی ئارەزوومەندانەی بدە

- بۆ کۆنترۆلکردنی وانەگوتنەوە، مافی هەڵبژاردنیان پێ بدە و کەشێکی دیموکراتی لە پۆل دروست بکە.
- لێهاتوویی (هاندانی پۆزەتیڤانە دەستەبەر بکە).
- پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکە ببەستە (هاوکاری و یارمەتی لە فێربووندا بە کار بهێنە).
- فێربوون بکە شتێکی دڵخۆشکەر.
- چالاکیی سەرنجڕاکێش بە کار بهێنە بۆ بەردەوامی ئارەزوو و سەرنجی قوتابیان. وانەی ئەمڕۆ بە نوکتە، گۆرانی، چیرۆك، چالاکی دەست پێ بکە بۆ ئەوەی ئارەزوو و حەزی فێربوون زیاتر بکەیت.
- کەشوهەوایەکی گەرموگوڕ و بەرهەمهێن لە پۆل بڕەخسێنە.
- بۆ ڕەفتاری جوان ببە نموونەی باڵا.
- پەیوەندی باش و گیانی خۆشەویستی بنوێنە.

▪ پەیوەندی لەسەر بنەمای ڕێزگرتن دروست بکە.
▪ بە «بەیانی باش» و زەردەخەنە دەست پێ بکە.
▪ باس لەوە بکە کە دەتەوێت نەك ئەوەی ناتەوێت. با ڕێنماییەکان لە خانەی پۆزەتیف بن نەك لە خانەی «من نامەوێ ئێوە...».

• دەنگێکی سەرنجڕاکێش و بەرز لە کاتی قسەکردن بە کار بهێنە.
• هێماکانی جەستە (دەستجوولاندن، دەربڕینی دەموچاو) بە کار بهێنە.
• هاندان و ستایشکردنی ڕەفتاری جوان، وەك تکایە: فەرموو، سوپاس.
• هەڵبژاردنەکانی بخەرە بەردەست و دەرنجامەکانیشی بۆ ڕوون بکەوە.

نەرمونیان بە

• حیساب بۆ کەسایەتی و پێداویستیی جیاواز بکە.

بەشداری لە پۆلی دیموکراتییانە بکە

• بە قوتابییەکان نیشان بدە، تۆ متمانەت پێیانە بۆ وەرگرتنی بەرپرسیارێتیی بۆ خۆیان و ئەوانی تریش.
• دەرفەت بە قوتابیان بدە بۆ ئەوەی بەشداریی چالاکانە لە بڕیاردانی یاساکانی پۆل و ئاکامەکانیان، بە تایبەتی بۆ

گاڵتەجاڕی و توندوتیژی بکەن.

• یاساکان لەسەر دیوارەکان هەڵبواسە.

باسی بەهاکان بکە

• پرسیار لە قوتابیان بکە کامە بەها لە هەمووان گرنگترە بۆ پەیڕەوکردنی لە پۆل (نموونە گرنگیدان بە یەکتر، یارمەتی و هاریکاری، بەرپرسیاریتی، ڕاستگۆیی، ڕێز).

• ئەم بەهایانە لەسەر دیوار هەڵبواسە.

چالاکییە جیاوازەکان

• چالاکییەکان بگۆڕە لە نووسین لەسەر تەختەوە بۆ سەر کاغەز، کاری بە تەنیا، بۆ کاری بە گرووپ.

• پشوو لە نێوان چالاکییەکان دابنێ، بە تایبەتی بۆ قوتابی تەمەن بچووك پلانی ڕێکوپێك و داڕێژراو بۆ وانەگوتنەوە دابنێ.

• پێویستە منداڵان بەرچاوڕوونییان هەبێت و بزانن چاوەڕێی چی دەکەن.

• خشتەی ڕۆژانە یان هەفتانە لەسەر تەختە بنووسە.

• لەبارەی ڕێککەوتن و ڕێنماییەکانەوە بە سادەیی و ڕوون و ئاشکرا قسە بکە.

...مانی قوتابیان بده

• له کۆتایی هەفتەدا، گەر قوتابیان هەموو ئەرکەکانیان جێبەجێ کردبوو و ڕەفتاریان گونجاو بوو، ئاهەنگێکی بچووك یاخود چالاکییەکی تایبەت ئەنجام بدە.

ئاگاداری پاڵنەرەکانی ڕەفتار بە

• ئەوە دەستنیشان بکە، ئایا مەبەست لەم ڕەفتارە نارێکەی قوتابی بریتییە لە بەدەستهێنانی سەرنج، سەپاندنی هێز، تۆڵەسەندنەوە، بێئومێدی یاخود نیگەرانی.

• تەکنیکی گونجاو بە کار بهێنە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەریەکەیان.

• ڕەفتاری لاوەکی ڕیزپەڕ پشتگوێ بخە و ستایشی ڕەفتاری جوان بکە.

• گرنگی بەو قوتابییە مەدە کە بە ئەنجامدانی ڕەفتاری نەشیاو و نارێك، مەبەستی سەرنجراکێشانی تۆیە.

خۆت لە ململانێ لابدە

• دەرفەت بدە منداڵەکە با ڕەفتارەکەی خۆی ڕاست بکاتەوە.

بە دەوری پۆلدا بخولێوە

• نزیکبوونەوەت ئەو ڕەفتارە ڕادەگرێت کە خەریکە لەدەست دەردەچێت.

کۆنفرانسێکی تایبەت ببەستە

- با قوتابییەکان بزانن تۆ چاوەڕێی چی دەکەیت.
- بە تەنیا لەگەڵ منداڵەکە باس لە ئاکامە خراپەکانی ڕەفتارەکانی بۆ سەر پۆلەکەی بکە.

داوا لە منداڵەکە بکە کە باشترین شێوازی خۆی بە کار بهێنێت، بۆ ڕێگەگرتن لە گرفت و چۆنییەتیی کۆنترۆلکردنی ڕەفتارە نەشیاوەکانی لە داهاتوودا.

سنوورەکانی خۆت بزانە

- ئاگاداری خۆت بە! چاودێریی خۆت بکە، میزاج و جامی توورەیی خۆت بەسەر قوتابیاندا مەڕێژە.
- وەك یەك تیم لەگەڵ دایباب کار بکە، بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەست و ڕەفتارە نەشیاوەکانی منداڵەکەیان.



تەکنیکەکانی مامەڵەکردن لەناو پۆلدا

لەوە دڵنیا بە کە یاساکان تایبەتن، ڕوون و ئاشکران و هەموویان تێگەیشتوون.

- پێویستە یاساکان مانابەخش و ژمارەیان کەم بێت.
- یاساکان و دەرەنجامەکانیان لەسەر دیوار هەڵبواسە.

- وا باشترە گەر قوتابیان خۆیان بەشداری لە یاساکانی پۆل بکەن.
- یاساکان بە شێوازی پۆزەتیڤ دابنێ و باسی بکە چیت دەوێ «بکە» لە جیاتی «مەکە» بە کار بهێنە.

پالنەر و هۆکاری ڕەفتاری نەگونجاو دیاری بکە

- یارمەتی قوتابیان بدە سەرنجیان پۆزەتیڤانە بێت.
- قوتابییەکان باش بناسە، بە جۆرێك گەر گرفتێکی دەرەکی کاریگەری لەسەر ڕەفتاریان هەبوو، ئەوا یەکسەر دەستنیشانی بکەیت.

پێشبینی و ئاکامەکان

- هەوڵ بدە بەر لە ڕەفتارە ڕیزپەڕکە بزانیت چ ڕوو دەدات، دوای ئەو چ ڕوو دەدات، بۆ ئەوەی بڕیاری ئەوە بدەیت کە ڕەفتارە ڕیزپەڕکە چۆن دووبارە ڕێی لێ بگیرێت (گەر دووبارە بووەوە).
- هەوڵ بدە شوێنی قوتابیان بگۆڕیت، بەم شێوەیەش قوتابییەك سەرنجی مامۆستا و قوتابیان ڕاناکێشێت بۆ ڕەفتارە ڕیزپەڕکەی.

قوتابییان ڕۆشنبیر بکە بەو هەنگاوانەی پێویستە بیهاوێژن (لەجیاتی ئەنجامدانی ڕەفتاری نەشیاو).

- مافی هەڵبژاردنی پێ بدە بۆ دەرچوون لەم دۆخە، تەکنیکەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشار بە کار بهێنە.

- تەکنیکی ڕاگرتنی کاتی یان هەڵپەساردن بە کار بهێنە، بۆ ئەو قوتابیانەی لەدەست دەرچوونە.

- تەکنیکی ڕاگرتنی کاتی سزا نییە، بەڵام منداڵان دوور دەخاتەوە لە هەر هاندانێکی پۆزەتیڤی، لەوانەش سەرنجدانی هاوڕێکانی.

- تەکنیکی ڕاگرتنی کاتی یان هەڵپەساردن، میزاجە نێگەتیڤەکانی قوتابی تێك دەشکێنێ و کاتی دەداتێ بیر لە ڕەفتارە نەگونجاوەکانی بکاتەوە.

- بەڵێن لەگەڵ هەر قوتابییەك بە تەنیا ببەستە و ڕەفتارەکانیان بگۆڕە.

- بەڵێنە نووسراوەکان (سزا و پاداشت و دەرەنجامەکانیان) تێدایە.

- ستایشی کاری باش بکە، خشتە بە کار بهێنە بۆ ئەوەی ئەو لایەنانە دیاری بکەیت کە پێویستیان بە هەوڵی زیاترە.

- خشتە و تێبینییە پۆزەتیڤەکان بۆ ماڵ لای دایباب دەنێردرێن، بۆ ئەوەی وەك شێوازێك ڕوون بکرێتەوە منداڵان چەندە بەرەو باشتر چوونە.

دەرەنجامی لۆژیکییانە بە کار بێنە

- پێویستە دەرەنجامەکان، لە ڕووی جۆر و ڕاددەی توندییەوە لەگەڵ ڕەفتاردا بگونجێن، وەك: دوورخستنەوە و بێبەشکردن لە چالاکییەکان، داوای لێبوردن لە منداڵێك بکات کە لە لایەن ئەوەوە ئازار دراوە، بێبەشکردنی لە ئیمتیازات و... هتد.

کردەوەش بکە، تەنیا قسە و هەڕشە مەکە.

- یەك ئاگادارکردنەوە بدە بۆ ئەم ڕەفتارەی دژی یاساکانە.. «تکایە بوەستە».
- ئەو هەڕەشانە بە کار مەهێنە کە ناتوانیت ئەنجامیان بدەیت.
- پێویستە دەرەنجامەکان (سزاکان) یەکسەر دوای ڕەفتارەکە بن.
- بە ڕوونی و بێ پێچوپەنا مامەڵە لەگەڵ قوتابیان بکە.
- ڕوون و ئاشکرا بە، دەربارەی ڕەفتارێك کە لە لات گرنگە یان چاوەڕێی ڕوودانی دەکەیت. ئەم وشانە بە کار مەهێنە کە لە ڕێزی قوتابیان کەم دەکاتەوە.
- لەبەرچاوی ئەوانی تر ڕەخنە لە قوتابی مەگرە، چونکە مەبەست لە ڕەخنە ڕێگەگرتنە لە ڕەفتارەکە، نەك شەرمەزاری و شەرمەزارکردن و لێدانی کەسایەتی.
- لەجیاتی سزا، تەنیا قسە لەگەڵ قوتابییەکە بکە و پێی بڵێ ئێمە چۆن دەتوانین ئەم گرفتە چارەسەر بکەین.
- لە قوتابییەکە بگەیەنە ئەو بەرپرسیارە لەم ڕەفتارکردنەیە.
- ڕێز لە پێشنیازەکانی بگرە و لە داهاتوودا حیسابیان بۆ بکە.
- پاش ڕێکخستن و بەرزەفتکردنی قوتابی، ستایشی کارە پۆزەتیڤەکانی بکە.
- چەند خولەکێك یان کاتژمێرێك چاوەڕێ بکە، بۆ

ئەوەی شتێکی بنیاتنەرانە لە لایەن منداڵەکەوە ببینی کە ئەنجامی دەدات.

- ئەگەر بە دەنگێکی بەرز و توورەییەوە قسەی دەکرد، لە شوێنەکەی دوور بخەرەوە.

- بڕۆ لای قوتابییەکە و دەست لەسەر شانی دابنێ، بەڵام بێ ئەوەی وانەکە ڕابگری و یەکسەر پرسیاری ڕاستەوخۆی لێ بکە، بۆ ئەوەی سەرنجی ڕابکێشی.

- قسەکانی پێ مەبڕە و سەرنجی تەواوت بخەرە سەر ئەو منداڵەی قسە دەکات.

- ئەگەر شێوازی بەرزەفتکردنەکەت سوودی نەبوو، بەردەوام مەبە لەسەری.

- هەوڵ بدە داهێنانی دیکە لە شێوازی بەرزەفتکردن بە کار بهێنی.

گۆڕینی ڕەفتار



گۆڕینی ڕەفتار لەسەر ئەو بنەمایە ئیش دەکات کە: ستایشکردنی پۆزەتیڤانە (نمرە، ئەستێرە، هاندان، پاداشت، دیاری) بۆ هەر ڕەفتارێکی دیاریکراو، ئەگەری دووبارەبوونەوەی ڕەفتارەکە لە داهاتوودا زیاتر دەکات.

هەندێك خەڵك سیستەمی گۆڕانی ڕەفتار وەك بەرتیل سەیر دەکەن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە پرۆگرامی هاندانی ڕەفتاری جوانە، زۆر لە قوتابخانەکان سیستەمی گۆڕانی ڕەفتار بۆ هەندێك لە

قوتابیان یان تەواوی پۆلەکە دادەنێن، ئەو پۆلانەی خاڵی پێویست بەدەست دەهێنن لە کۆتایی هەفتەدا پاداشت دەکرێن، ئەویش بە ئەنجامدانی چەند چالاکییەك، گێڕانەوەی چیرۆك، یاریکردن... هتد، دەتوانرێت ئەم پرۆگرامانە لە لایەن مامۆستای کارامە بە شێوەیەك دەستکاری بکرێن، کە لەگەڵ پرۆگرامی خوێندندا بگونجێت.

پرۆگرامی گۆڕینی ڕەفتار دەتوانرێت لەگەڵ ئەو قوتابیانەش بە کار بهێنرێ، کە پێویستیی تایبەتیان هەیە، خشتەی گۆڕینی ڕەفتار سوودی زۆری هەیە، لەوانەش وەك بیرخستنەوە بۆ منداڵەکە بە کار دەهێنرێت و یارمەتیشی دەدات پەیوەندی لەگەڵ دایباب بکات، پێویستە خشتەی گۆڕینی ڕەفتار پاش چاوپێکەوتنی دایباب –مامۆستا– قوتابی دابنرێت و پاش گفتوگۆکردن لەسەر ئەو ڕەفتارەی پێویستە بگۆڕدرێت.

پێویستە ئامانجەکان بە شێوازی پۆزەتیڤانە بنووسرێن

مامۆستا تەنیا چەند چرکەیەکی لە کۆتایی وانەدا پێویستە، بۆ ئەوەی خشتەی قوتابییەکە پڕ بکاتەوە بە دانانی هێمای ئەستێرە یان ئیمۆجیی دەموچاوی شاد. دەتوانرێت خشتەکە ببردرێتەوە ماڵەوە و دایباب ئیمزای لەسەر بکەن (چ ڕۆژانە یان هەفتانە)، لە ماڵەوە قوتابی و دایباب دەتوانن بڕیار لەسەر ئەو پاداشتە بدەن، کە زیاتر هانی قوتابی دەدات، بە شێوەیەك پاداشتەکە لەڕادەبەدەر یان کەمتر لە پێویست نەبێت.

نموونەی: خشتەی گۆڕانی هەفتە

ئامانج	شەممە	یەکشەممە	دووشەممە	سێشەممە	چوارشەممە	پێنجشەممە
گوێگرتن						
ئەرکی ئەنجام داوە						
یارمەتی هاوڕێیانی دەدات						
دەستی بڵند دەکات						

ئامانج	شەممە	یەکشەممە	دووشەممە	سێشەممە	چوارشەممە	پێنجشەممە
گوێگرتن	☺	☺				
گوێڕایەڵی ڕێنماییەکان دەبێت	☺		☺			
ئەرکی دەکات			☺			

بە ڕێکی بە کات بە کار دەهێنێ		☺	☺	☺	☺	



هەڵپەساردن یان ڕاگرتنی کات

هەڵپەساردن یان ڕاگرتنی کاتیی قوتابییانە، بۆ شێوازێکی فێرکردنی ڕێگەگرتن لەو ڕەفتارانەی قبووڵنەکراون و منداڵەکە دەیەوێت هەندێك شتی بەو ڕەفتارانە دەستکەوێت، هەڵپەساردنی کاتیی منداڵان لە هەموو ڕەفتارێکی نەشیاو دوور دەخاتەوە (لەوانەش ئەو سەرنجە نێگەتیڤەیە کە ئەو مەبەستییەتی)، ئەم تەکنیکە سنوورێك بۆ ڕەفتارە نەگونجاوەکانی منداڵان دادەنێت و کاتی پێویستی دەداتێ بۆ هێوربوونەوە و بیرکردنەوە لەوەی چ ڕەفتارێکی دیکە بکات بۆ بەدەستهێنانی هەمان ئامانج. سەرەڕای ئەمەش دەرفەت بە گەورانیش دەدات بۆ ئەوەی سارد ببنەوە و بڕیارێکی گونجاو بەرامبەر ڕەفتاری قوتابییەکە و پرۆگرامەکە بە گشتی بدەن.

شێوازی ڕاگرتن بە زۆری لە قۆناغی بەر لە قوتابخانە و قوتابخانەی سەرەتایی بە کار دەهێنرێت (٣–١٠ ساڵان، ئەو ڕەفتارانەی پێویستیان بە ڕاگرتن هەیە بریتین لە: شەڕ یان ڕەفتاری توندوتیژی، هاوارکردن، شەقاوەیی، لاساری، شتفڕێدان یان شکاندن، ڕەتدانەوەی مامۆستا و... هتد.

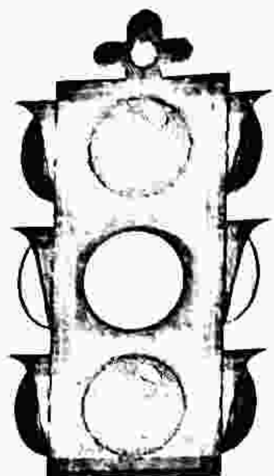
مامۆستا لە سەرەتادا دەتوانێت شتێك بڵێت وەك: «ئەم ڕەفتارە نەگونجاوە، لەجیاتی ئەوەی بێزاریان بکەیت، وشەی ڕێکوپێك

بە کار بهێنە» یان «ئێستا کاتی ئەوەیە بوەستیت و بیر بکەیتەوە»، پاشان مامۆستا دەتوانێت ئاگاداری بکاتەوە «ئەگەر ئەم ڕەفتارەت بەردەوام بوو، ئەوا دەبێت بچیتە خانەی ڕاگرتن». لە هەندێك باردا ئەمە ناکرێت، بۆ نموونە گەر قوتابییەکە ئازاری قوتابیانی دیکەی دابوو، یان دەست دەوەشێنێ، لەم حاڵەتانەدا دەبێت زوو لەم شوێنە دوور بخرێتەوە. پێویستە مامۆستا بە ئارامی و زمانێکی دوور لە هەڕەشە قسە بکات: «پێویستە ئێستا بچیتە شوێنی ڕاگرتن.» خۆت لە گفتوگۆ و هێز لابدە، ئەگەر منداڵەکە ڕەتی کردەوە، ئەوا بەبێ نیشاندانی هیچ دەربڕینێك لە ئاکارت قسەکە دووبارە بکەوە: «پێویستە هەر ئێستا بچیتە شوێنی ڕاگرتن.»

دەبێت شوێنی ڕاگرتن بێزارکەر و دوور لە هیچ هەست بەخۆشیکردنێك بێت (گۆشەی پۆل یەکێکە لەوانە). پێویستە مامۆستا سەرنج نەداتە قوتابی لە کاتی ڕاگرتن و لێشنەگەڕێ منداڵانی تر قسە یان چاوی بخەنە سەر. بنەمای سەرەکیی ڕاگرتن ئەوەیە کە منداڵەکە پێویستە لە شوێنی خۆی بۆ هەر ساڵێك لە تەمەن خولەکێك بمێنێتەوە، (بۆ نموونە قوتابییەکی تەمەن شەش ساڵ، شەش خولەك دەمێنێتەوە)، بەڵام ئەگەر مامۆستا سەیری کرد منداڵەکە هێور بۆتەوە و ئارەزوو دەکات بگەڕێتەوە پۆل ژیرانە ڕەفتار بکات، ئەوا دەکرێ ماوەی ڕاگرتن کەمتر بکرێتەوە. پاش تەواوبوونی ماوەی ڕاگرتن، پێویستە مامۆستا هەوڵ بدات تێبینی و قسە لەسەر ڕەفتارە گونجاوەکانی بکات.

هاندان بۆ زوو چاکبوونەوە یان گەڕانەوە بۆ باری سروشتی جاران.

زیرەکی و سۆزداری



چی وا دەکات مرۆڤ لە ژیاندا سەرکەوتوو بێت؟ ئایا مەرجە خەڵکی زیرەك، دڵشادترین و سەرکەوتووترین کەس بن لە ژیاندا؟ ئایا کەسێك دەناسیت کە زیرەکە، بەڵام لەگەڵ خەڵکدا ناگونجێت، ئەویش بە هۆی نەشارەزایی لە پەیوەندیکردن، نەبوونی نەرمونیانی لە مامەڵەکردن، هەڵچوون یان زەحمەتیی کۆنترۆڵکردنی توورەیی؟

بەدەر لە زیرەکییە جیاوازەکەیان، زۆر جار ئەم خەڵکانە لە دروستکردنی پەیوەندی دڵشاد نین و بێئومێد و سەرکەوتوو نین لە کارەکانیان.

زۆر فاکتەر بۆ سەرکەوتن پێویستن و زیرەکییش تەنیا یەکێکە لەمانە، لە هەمووان گرنگتر زیرەکی سۆزدارییە، کە بریتییە لە توانای یەکێك بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ سۆز، هەڵچوون و گونجان لەگەڵ شتە جیاوازەکان و هاوسۆزی دەربڕین بۆ خەڵکانی تر.

زیرەکیی سۆزداری ئەمانە دەگرێتەوە: کۆنترۆڵکردنی خود، وریایی، کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرەکان، بەخشینی سۆز.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو منداڵەی لە زووەوە فێری چۆنییەتیی مامەڵەکردن لەگەڵ توورەبوون و دڵەڕاوکێ دەکات و چۆنیش لە گۆشەنیگای کەسانی تر تێدەگات و میهرەبانی

دەبەخشێت، ئەوا بۆ هەمیشە مێشکی بەمانە پرۆگرام دەبێت. جگە لەمەش ئەم لێهاتوویی و توانایانە پەیوەندییان بە ئاستی بەرزی زانستی و ئەکادیمی هەیە، ئەو منداڵانەی بیرکردنەوەی نێگەتیڤی بەسەریاندا زاڵە وەك دڵەڕاوکێ و خەمۆکی، یان ئەوانەی ناتوانن داواکانیان دوا بخەن و هەموو شتێکیان یەکسەر دەوێت، ئەوا کەمتر توانای سەرنجدانیان هەیە لە قوتابخانە و ئاستی زانستییان بەرز نییە.

کەواتە قوتابخانە چۆن ئاستی زیرەکیی سۆزداری قوتابی بەرز دەکاتەوە؟

دەستنیشانکردنی هەست و چۆنییەتیی بەکارهێنانی تەکنیکەکانی سەرنجدان بۆ یارمەتیدانی منداڵان، بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان هێور بکەنەوە و کۆنترۆڵی هەستە نێگەتیڤەکانیان بکەن، پێویستە ئەم تەکنیکانە بە ئاسانی لە ژینگەیەکی ئاسایی قوتابخانە دەستەبەر دەکرێت.

یارمەتیدانی منداڵان بۆ ناسینەوەی هەستەکانی خۆیان و بەکارهێنانی پەیام-١- بۆ پەیوەندیکردن و چارەسەرکردنی گرفتەکان، دەبێتە هۆی کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارەکانیان، هەندێك لە قوتابخانە سەرەکییەکان ئەم تەکنیکانەی خوارەوە بۆ ئەم مەبەستە بە کار دەهێنن، ئەم تەکنیکە لە سێ ڕەنگی ترافیك لایت پێك هاتووە، سوور بە مانای بوەستە، هێوربەوە، بیر بکەوە، زەرد بە مانای ڕەفتارێکی جێگرەوەی ئەوە دابنێ و سەیری ئاکامەکان بکە، سەوز بە مانای باشترین شت هەڵبژێرە و هەوڵی جێبەجێکردنی بدە.

تەکنیکەکانی گەڕانەوە بۆ باری جاران:

ئەم تەکنیکانە زۆر گرنگن لە دیاریکردنی ئەوەی، کامە منداڵ سەرکەوتووە لە زاڵبوون بەسەر گرفتەکاندا، هەرچەندە زیرەکی فاکتەرێکی گرنگە، بەڵام چەندین فاکتەری دیکە هەیە یارمەتی منداڵان دەدەن بۆ زاڵبوون، یەکەمیان بریتییە لە پەیوەندییەکی پۆزەتیف و بەرهەمهێن لەگەڵ کەسێکی گەورە، یان زیاتر، مایەی دڵخۆشییە کەسێك دایبابێکی بەم شێوەیەی هەبێت، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هیچ کام لە دایباب لەوێ نین چ بە جەستە یان سۆز، لەم حاڵەتانەدا مامۆستا یان ئامۆژگاریکارێکی تر دەتوانن ڕۆڵی گرنگ ببینن لە بەخشینی متمانەیی و بەهای خود لە لای منداڵدا.

هەندێك فاکتەری دیکە بۆ دەستەبەرکردنی توانای گەڕانەوە بۆ باری سرووشتی جاران و زانینی بەهای خود

لێهاتوویی و کارامەیی – هەریەك لە لایەنی کۆمەڵایەتی و زانستی.

هەستکردن - بە ئینتیما بۆ خێزان.

هەستکردن - بەوەی سوود و بەهای هەیە، بۆ ئەوەی ببێتە بەشێك لە خێزان، قوتابخانە، کۆمەڵگە

هێز – هەستکردن بە لێپرسراوی لە ژیانی خۆیدا.

ئەو منداڵانەی لەژێر هەڕەشەی تووشبوون بە گرفتی سۆزداری و بێئومێدین، لە داهاتوودا ئەوا ئەو کەسانەن کە

هەستی نامۆیی، بێبەهایی و بێهێزییان هەیە، ئەوەی جێگەی داخە ڕەنگە ئەم هەستانە لە ژینگەی قوتابخانە بەهێزتر بکرێن، تا لە دواییدا منداڵەکە هەست بە ڕەشبینی و بێئومێدی زۆر بکات و لە قوتابخانە دوا دەکەوێت، یان بە پێچەوانەوە مامۆستا و پەروەردکاران ژینگەیەکی بنیادنەر و یارمەتیدەر دابین دەکەن، کە وا دەکات ئەم هەستانە بگۆڕن و ئاستی زانستی سۆزداریی قوتابی بەرز بکەنەوە، ئەمەش بە پێدانی دەرفەت بۆ سەرکەوتن و سەرکردایەتیکردن و دابینکردنی هەلی خزمەتکردن.

دانانی چەند ئامانجێکی واقیعی و دەستنیشانکردنی خاڵە بەهێزەکانی هەر منداڵێك، دەبێتە هۆی پتەوکردنی هەست و لێهاتوویی و زیادبوونی بڕوابەخۆبوون.

دانانی پرۆگرامێکی نزیك لە ژیانی قوتابی و ئەو ڕێگایانەی وانەگوتنەوە، کە لەگەڵ شێوازی فێربوونی قوتابی دەگونجێت.

تەکنیکەکانی چارەسەرکردنی گرفت، کە چارەسەر بۆ هەموو گرفتەکانی قوتابی دەدۆزێتەوە (لەوانەش دەروونی)، ئەوانە هەمووی یارمەتی منداڵان دەدەن ڕاددەی ئاگایی و وشیاری زیاد بێت و زیاتر کۆنترۆڵی ڕەفتاری خۆی بکات.

بەکارهێنانی ئەنجامە لۆژیکییەکان ئەوە نیشان دەدەن، کە ئەم ئەنجامانە پەیوەندییان هەیە لەگەڵ ڕەفتار بۆ نموونە: بیرکردنەوەی ژیرانە و دادپەروەری و ڕێزگرتن لە قوتابی، وا دەکەن قوتابی هەست بکات خۆی بەرپرسیارە لە ڕەفتارەکانی.

دەتوانرێت ئەم شارەزاییانە لە قوتابخانە، هاوشان لەگەڵ شارەزایی زانستی فێری قوتابی بکرێ، لەمانەش:

•بەرزکردنەوەی ئاستی ئاگایی و هۆشیاریی خود.

•بەهێزکردنی گیانی هاریکاری و ئیشکردنی بە کۆمەڵ.

•هێزی بڕیاردان و چارەسەرکردن و نەهێشتنی گرفتەکان.

•چارەسەری فشاری دەروونی و تووڕەبوون، کۆنترۆلکردنی خود.

•تەکنیکەکانی پەیوەندیکردن، سەلماندنی خود و بەخشینی سۆز.

•قبووڵنەکردنی داوا نێگەتیڤەکانی هاوڕێیان (وەك جگەرە و ماددەی هۆشبەر).

قوتابییان دەتوانن لە قوتابخانەدا فێری هەستکردن بە بەرپرسیارێتی ببن، ئەویش لە ڕێگەی بەشداریکردنی بە گرووپ لە دانانی یاسا و ئەنجامدانی کاری بە تەنیا لە ناو پۆلدا، بەشداریکرنی قوتابخانە لە گەشەپێدانی زیرەکیی سۆزداری قوتابی، سوودی زۆر دەبێت بۆ قوتابی، خێزان، شوێنی کارکردن و کۆمەڵگە بەگشتی لە ساڵانی دواییدا.

ئەو فاکتەرە بەهێزانەی هانی گەڕانەوە بۆ باری سروشتیی جاران دەدەن:

فاکتەرە ناوەکییەکان



- هەستکردن بە بەها و ناسنامەی خود.
- توانا و زیرەکیی بەرز.
- میزاجی خۆش، گونجاو و نەرمونیان.
- هەستکردنی کۆنترۆلکردنی خود، توانایی خود.
- لێهاتوویی لە ئاستی زانستی یان هەر ئاستێکی تری ژیان وەك (وەرزش، وێنەکێشان... هتد).
- هەستکردن بە ئەندامییەتی.
- شارەزایی کۆمەڵایەتی.
- داواکردنی یارمەتی، هەر کاتێك پێویستی پێ بوو.
- میکانیزمی بنیاتکەرانەی گونجاو.
- پەیوەستبوون بە بەهاکانی کۆمەڵگە.
- بوونی متمانە، هیوا، خەون و هێزی باوەڕ.

فاکتەرە دەرەکییەکان

- پێداویستییە سەرەکییەکان، وەك: خواردنی پێویست، جلوبەرگ، ماڵ، ئاسایش، سەقامگیری.

- جێگیری باری ئابووری.
- پاراستن لە خراپ مامەڵەکردن و خراپ بەکارهێنان.
- پەیوەندییەکی قووڵ و بەهێز و بەردەوام لایەنی کەم لەگەڵ یەکێك لە بەخێوکەران.
- ژیان لەناو ئەو خێزانانەی کە: تێگەیشتوون، وشیارن، بەخشندە و هیوابەخشن.
- پەیوەندیی بنیاتنەرانە لەگەڵ خوشك و برا و هاوڕێیان.



- دابینکردنی خزمەتگوزاریی تەندروستی.
- دابینکردنی شوێنی یاری، کاتبەسەربردن.
- دابینکردنی دەرفەتی خوێندن.
- ژینگەیەکی لەبار و پاڵپشتیکار لە قوتابخانە.
- پەیوەندی لەگەڵ ئەو مامۆستا چاودێرانەی سۆز و خۆشەویستی دەبەخشن.
- پەیوەست بن بە کولتوور و بەشداریکردن لە دابونەریت و چالاکییەکانی کۆمەڵگە.
- بەشداریکردن لەو بڕیارانەی کار لە ژیانیان دەکات.
- پەیوەستبوون بە گەشبینییەکی بەردەوام بە دوارۆژ.

بنیادنانی بەهای خود

- هەر منداڵێك وا پەروەردە بکە کە بەهای خۆی بزانێت.
- کاتێك سڵاویان لێ دەکەیت لە پۆلدا، ناویان بهێنە.
- بە ڕێزەوە گوێ لە ڕا و بۆچوونەکانیان بگرە.
- بەبێ ڕەخنەگرتن وەڵامی پرسیارەکانیان بدەوە.
- شێوازی جۆراوجۆریان بۆ دابین بکە، تا لە قوتابخانەدا سەرکەوتوو بن.
- سەیری هەنگاوە بچووکەکانی پێشکەوتنیان بکە و چەپڵە بۆ دەستکەوتەکانیان لێ بدە، سەرسامی و شاگەشگەیی نیشان بدە.
- ستایشی هەوڵ و تواناکانیان بکە بە بەردەوامی، نەك تەنیا ستایشی دوا ئەنجام و وەڵامە ڕاستەکان.
- وردبین و ئاگادار بە لە کاتی ستایشکردنی کارێکی تایبەتی قوتابیان.
- یارمەتی منداڵان بدە گیانی «من دەتوانم بیکەم» دروست بکە، هانی کاری بنیاتنەرانە بدە.
- دەرفەتی هەڵبژاردن بە قوتابیان بدە و یارمەتییان بدە لە هەستکردن بە بەرپرسیارێتی لە فێربوون و ڕەفتارکردن.
- تێبینی پۆزەتیڤانە لەسەر بارەکانی زاڵبوون بەسەر خود و پێگەیشتوویی بدە.

- زینگەیەکی لەبار لە پۆل دروست بکە، بە هیچ جۆرێك ڕێگە نەدات بە شێوازی شەقاوەیی، کاری ناڕەوا، توندوتیژی جەستەیی و دەروونی و شتی دیکەی هاوشێوەی.
- بۆ هەر منداڵێك لە پۆل بەرپرسیارێتییەك دابنێ.
- ئەرك بۆ منداڵەکان دیاری بکە.
- وا بکە قوتابییەکانت گوێیان لێ بێت، کاتێك تۆ لەبەردەم مامۆستایەکی دیکە باسیان دەکەیت و چەندە شانازییان پێ دەکەیت.
- پرسیار لە قوتابیان بکە، لەو چالاکیانەی لە دەرەوەی قوتابخانە ئەنجامی دەدەن.
- فێری شارەزایی و ئەزموونی زیاتریان بکە.
- دەرفەتی کاری بە گرووپیان بۆ بڕەخسێنە و فێریان بکە چۆن یارمەتیی یەکتر دەدەن.
- گاڵتە و قسەی خۆشیان لەگەڵ بکە، بەڵام هیچ کەس لە قوتابییەکان مەکە ئامانج.
- ئەو منداڵەی گۆشەگیرە و تێکەڵ بە منداڵانی دیکە نابێت، ئەوا هاوڕێیەکی بۆ پەیدا بکە.
- فێری ئەزموون و شارەزایی بکە، بۆ زیادبوونی متمانە بە خۆی، بە جۆرێك فێر بێت کە پرسیار بکات لەوەی دەیەوێت، نەك داوای بکات بۆی جێبەجێ بکرێت.



سەرپشککردنی قوتابی

- چاوەڕێی ئەنجامی واقیعییانە لە هەریەك لە منداڵەکان بکە (نە زیاتر، نە کەمتر).
- ڕێزی هەر یەك لە منداڵەکان بگرە، بە جیاوازیی ئاستی زانستییان.
- ئەو بوارانە بدۆزەوە کە منداڵان تێیاندا بەهرەمەندن.
- ستایشی واقیعییانەی بکە.
- دەرفەتی سەرکردایەتیکردن و کاری بەکۆمەڵیان پێ بدە.
- فێریان بکە کە یاسای تایبەت بە ڕەفتارکردن لە پۆل دەربکەن و بەرپرسیاریش بن لەم یاسایانە (نموونە، دەستبەرزکردنەوە، ڕێزگرتن لە یەکتری، قسەنەبڕین) قسەنەکردن بە شێوەی نارێك، جیاوازی نەکردن، بەشداریکردن و... هتد).
- هەڵبژاردنی دیکەی پێشکەش بکە.
- پۆزەتیڤانە ڕستەکان دووبارە بکەوە.

«تۆ ئەو قوتابییە نیت، کە هەستی هاوڕێکانی بریندار بکەی».

- هانی قسەی پۆزەتیڤانە بەرامبەر خود بدە.

«من دەتوانم ئەمە بکەم»، «من پێشتر ئەمەم کردووە و ئێستاش دووبارەی دەکەمەوە»

• با هەمیشە ئامانجیان هەبێت و یارمەتیان بدە خۆیان چارەسەری بکەن.

«تۆ چیت دەوێت؟ تۆ چۆن دەگەیتە ئەوێ؟»

• یارمەتیان بدە ئەگەری تر تاقی بکەنەوە.

«ئایا چیتر هەیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە، بتوانێت بیکەیت؟»

• یارمەتی منداڵان بدە بیر لە ئەنجامەکانی ئەم کارانە بکەنەوە

«ئەمە چۆن کار دەکات؟ پاشان چی ڕوو دەدات؟»

• چەند ئەنجامێکی لۆژیکییانە بۆ ڕەفتارەکان دابنێ.

«هەر کاتێك هەمووتان لەسەر کورسییەکانتان دانیشتن، ئینجا دەست بە نیگارکێشان دەکەین.» «ڕاگرتن بە کار بهێنە، گەر قوتابییەك ڕەفتاری باشی نەبوو.»

چارەسەرکردنی ململانێکان

قوتابی سەرپشك بکە چارەسەری گرفتەکانیان بکەن.

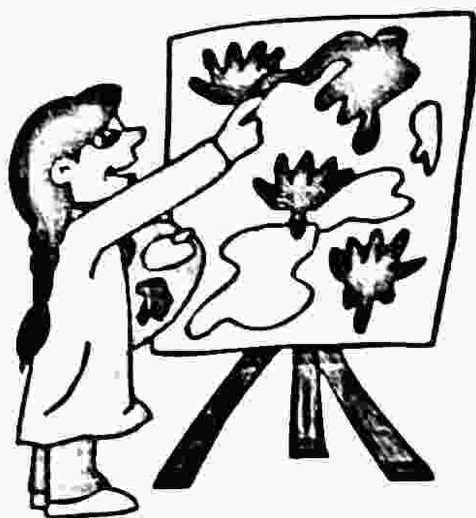
«من دڵنیام ئێوە هەردووکتان دەتوانن کێشەکەتان چارەسەر بکەن، بە بەکارهێنانی شێوازی: هەردووك براوەین.»

• ئەم ڕەفتارە لە سیفەتەکانی دیکەی جیا بکەوە.

«من تۆم خۆش دەوێ، بەڵام ئەم ڕەفتارەی ئێستای تۆم بە دڵ نییە.»

- ناوو ناتۆره له منداڵه‌که مه‌نێ.
- داوای لێ بکه ڕه‌فتاره‌که‌ی بگۆڕێ، نه‌ك هه‌موو سیفه‌ته‌کانی دیکه‌ی.

داهێنان له ڕێگه‌ی هونه‌ره‌وه



داهێنان له ڕێگه‌ی هونه‌ردا له پۆل چه‌ندین مه‌به‌ستی هه‌یه، له‌وانه‌ش هاندانی به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی زانستی و ده‌ربڕینی هه‌ست. بیردۆزه‌ی «زیره‌کیی هه‌مه‌جۆر» ده‌ڵێت: منداڵان به چه‌ندین جۆری جیاواز فێر ده‌بن، له‌وانه: بینین و بیستن، قسه‌کردن، گرووپ، جووڵه و ده‌ستلێدان، هه‌روه‌ها ئه‌م بیردۆزه ده‌ڵێت: شێوازی جیاواز بۆ فێربوون کار ده‌کاته سه‌ر لایه‌نه جیاوازه‌کانی ئه‌قڵی منداڵان له بواره‌کانی هونه‌ری وه‌ك: نیگارکێشان، وێنه‌کێشان، وێنه‌گرتن، ڕۆژنامه‌وانی، شیعر، دراما، نواندن، گێڕانه‌وه‌ی چیرۆك، مۆسیقا، هه‌ڵپه‌ڕکێ و... هتد.

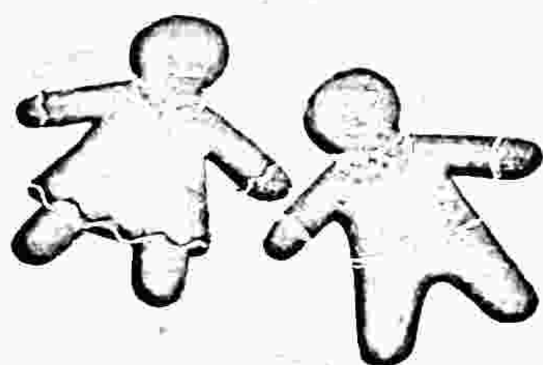
له هونه‌ردا وه‌ڵامی ڕاست و هه‌ڵه نییه، به‌ڵکو خه‌یاڵکردن و ده‌ربڕین بریتین له مه‌به‌سته سه‌ره‌کییه‌که.

منداڵان ده‌توانن هونه‌ر وه‌ك شێوازێك بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی زانستی به کار بهێنن، له ڕێگه‌ی پرۆژه‌ی جیاواز و ده‌ربڕینی جیاوازه‌وه.

به‌کارهێنانی هونه‌ر ده‌بێته هۆی دابینکردنی ژینگه‌یه‌کی چاره‌ساز، که منداڵ تیایدا فێر ده‌بێت چۆن گوزارشت له

تووڕەبوون، بێئومێدی، ڕق و کینە، ترس و دڵەڕاوکێ بکات، لە ڕێگەی هونەرەوە منداڵان دەتوانن بەسەر هەست و ڕەفتارەکانیان زاڵبن، دەتوانن هونەر بە کار بهێنن بۆ باسکردن لە نیگەرانی و ئەو ڕێگەیانەی دەکرێ بگیرێنە بەر بۆ زاڵبوون بەسەریان و دانانی کۆتاییەکی بەختەوەرتر، کاتێك ئەم شێوازە بۆ دەربڕین بە کار دەهێنرێت، نابێت مامۆستا ئەم هونەرە هەڵبسەنگێنێ یان ڕەخنەی لێ بگرێت، لە ڕێگەی ئەم هونەرەوە قوتابی فێر دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو هەستە دەکات، کە پەیوەستە بە ململانێ یان زەبرێکی دەروونی و ئومێد و هێزی نوێی پێ دەبەخشێت بۆ گونجاندن.

چالاکیی هونەری لە ڕێگەی گۆزەی بسکویت « Cookie Jar»



مەبەستەکان

• بۆ بنیادنانی بەهای خود:
منداڵان فێر بکەین کە ئەو وزە و توانایەی لە تاك و گرووپ هەن، سوودیان بۆ گشت کۆمەڵگە دەبێت. بۆ ئەوەی هاوپەیمانی و ڕێز و ستایش لەگەڵ گرووپی تر دروست بکەن.

کەرەستەکان

- مقەس، کاغەزی ڕەنگاوڕەنگ، قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ، پاستیلی ڕۆنی، کاغەزی سپی، قوتوو یان دۆلکە.

هەنگاوەکان:

- منداڵەکان بکە بە ٤ – ٦ گرووپ.
- وێنەیەکی «گۆزەی بسکویت» لەسەر کاغەزە سپییەکە بکە.

دەتوانیت قوتووەکەش لە کاغەز دروست بکەیت، یاخود قوتوویەك بە کار بهێنە.

ڕێنمایی بۆ بەشداربووان

١- کاغەزەکان بە کار بهێنە بۆ وێنەکێشانی «گۆزەی بسکویت» و بە چەندین شێوە بیانبڕە.

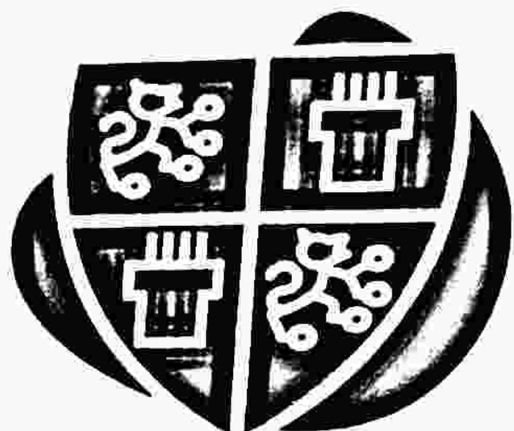
٢-دووبارە وەك چۆن دەتەوێ ڕێکیان بخەوە.

٣-هەر کوکییەك و بەوپەڕی متمانەیی و باوەڕبەخۆبوونەوە ناوێکی لێ بنێ، وەك: ئازایەتی، داهێنان، بەهرەی مۆسیقا، توانای هونەری... هتد.

٤-هەریەکە لە کوکییەکان لەناو قوتووەکەی خۆی دابنێ.

٥-پاشان هەر کووکییەك بۆ ئەندامەکانی تری گرووپەکەش دروست بکە (ناویان لەسەر کوکییەکان بێ)، لایەنە پۆزەتیڤەکانی ئەوانیش باس بکە و پاشان کوکییەکان بخەرە ناو قوتووەکە.

٦-کاتێك ئەمە تەواو دەکەیت، بە دەنگی بەرز پیاوەکانی سەر کوکییەکان بخوێنەوە.



ڕاهێنانی قەڵغانی چەك

مەبەستەکان

- بۆ ئەوەی بەشداربووان جەخت لەسەر هێز و بەهای خۆیان بکەنەوە (چییان بۆ گرنگە؟)

کەرەستەکان

- کاغەزی گەورە و بچووك بۆ هەر بەشدار بوویەك، قەڵەم.

هەنگاوەکان

١- با هەر منداڵێك چوارچێوەی قەڵغانێك دروست بکات (ئەمەش تۆ دەنوێنێ/ بەرگری لە تۆ دەکات/ هێزی تۆ دەپارێزێ) و دابەشی بکات بۆ شەش بەش.

٢- لە هەر پارچەیەك هێمایەك دروست بکە، کە ئەمانەی خوارەوە بنوێنێ:

أ - باشترین سیفەتی من.

ب- شتێك من باشم تیایدا یان شانازی پێوە دەکەم.

ج- ئەو شوێنەی تیایدا هەست بە ئارامی دەکەم.

د- شتێك دەمەوێ پەرەی پێ بدەم لە خۆمدا.

ە- کەسێکی گەورە متمانەی پێ دەکەم.

و- کە گەورە بووم دەمەوێ ببم بە چی؟

٣- گفتوگۆی وێنەکانی سەر قەڵغانەکە بکە.

٤- گفتوگۆ لەسەر گرنگیی بەهاکان و لایەنی هێز و لاوازییان بکە و چۆن ئەمانە یارمەتیت دەدەن ئامانجەکانت بهێنیتە دی و بەرگری لە خۆت بکەیت.



گەشتی ژیان

مەبەستەکان

- دەرفەتی دەربڕینی هەست و دروستکردنی بینایی لەمەڕ بەرز و نزمییەکانی ژیان.

- هەڵڕشتنی ئەو هەست و سۆزەی پەیوەستە بە زەبری دەروونی، ئەم زەبرە دەبێتە بەشێك لە سەربردەی ڕابردووی ژیان و لە ڕێگەی دەربڕینی سۆز و زەبرەکان لە وێنەدا پشوویەك بە دەروون دەدات.

- لایەنە بەهێزەکانی خود دەدۆزیەوە و فێر دەبیت چۆن ئەم لایەنانە لە دوارۆژدا سوودیان هەیە.

- یارمەتیدەرە لەوەی یان بە گۆشەنیگا و تێڕامانێکی باشتر بێت لە داهاتوو.

کەرەستەکان

کاغەزی گەورە بە قەبارەی ١٨×٢٤، قەڵەم، قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ، پاستیل.

هەنگاوەکان

١- کاغەزەکان سێ جار لوول بدە.

٢- گەشتی ژیانت وێنا بك، سێیەك لە ڕابردوو، سێیەك لە ئێستا، سێیەك لە داهاتوو، لەبیر نەکەی کاتە خۆشی و ناخۆشییەکان دیاری بکە.

٣-باس لەوە بکە: حەزت دەکرد چ گۆڕانکارییەك لە ڕابردووت هەبووایە؟

ئەزموونی چی لە ڕابردووی ژیانت فێر بوویت؟

چ هێزێك و شارەزاییەکت لە ڕابردوودا دەستکەوت؟

چۆن ئەم هێز و شارەزاییانە ئێستاکە یارمەتیت دەدەن؟

چۆن لە داهاتوودا یارمەتیت دەدەن؟

٤-چاوەڕێی چی دەکەیت لە داهاتوودا؟ باس لە هیوا و ئامانجەکانت بکە.

بۆچی منداڵان لە قوتابخانەدا
فێری چۆنییەتیی چارەسەری ململانێکان دەکرێن؟



هیچ کاتێك زوو نییە منداڵان فێری تەکنیکی چارەسەری ململانێکان بکەین، ئەم تەکنیکانە یارمەتی منداڵان دەدەن لە کاتی ئێستادا گرفتەکان چارەسەر بکەن و لە داهاتووش نەوەیەك دروست بێت، کە گرفتەکان بە ڕێگەچارە مامەڵە لەگەڵ گرفت بکات.

فێرکردنی چۆنییەتیی چارەسەری ململانێکان

کات دەقۆزێتەوە و فشار کەم دەکاتەوە، هەرچەندە ئەم چەمکانە کاتیان پێویستە بۆ تێگەیشتن لێیان، بەڵام تەکنیکی گرنگن، کاتێك قوتابی فێر دەبێت دەمەقاڵێی بێسوود نەکات و گلەییەکانی خۆی نەخاتە سەر مامۆستا یان کەسانی دیکە.

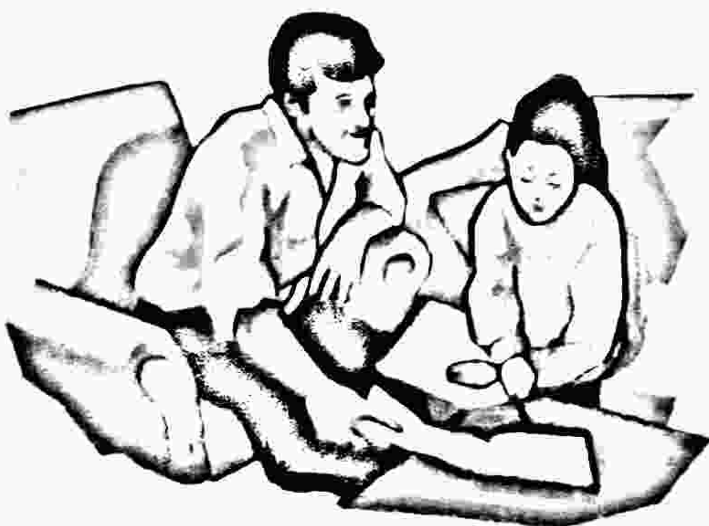
• منداڵان فێر دەکات گرنگی بە کەسانی دیکە بدەن و بەرپرسیارانە مامەڵەیان لەگەڵ بکەن، تێگەیشتن لە هەست و گۆشەنیگای خەڵکانی دیکە پەیوەندی و خۆشەویستی لە نێوان هاوڕێیان زیاتر دەکات.

• لەوانەیە یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێگەگرتن لە بەکارهێنانی کهول و ماددەی هۆشبەر.

• توانای بڕیاردان و بیرکردنەوەی پۆزەتیف، دوو فاکتەری گرنگن بۆ بەرەنگاربوونەوەی فشاری هاوڕێی خراپ، ئەو قوتابیانەی کە توانای دەربڕینی تووڕەیی و دڵتەنگییان هەیە، دەتوانن بەرپرسیارانە و دوور لە توندوتیژی مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکەن، هەروەها کەمتر ئەگەری تووشبوون بە دەرمان یان کهولیان هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفت.

یارمەتیدانی قوتابی بۆ بەهێزکردنی توانای قبوولکردن (تۆلارەنس) و ئارامگرتن لە داهاتوودا لە ناو خێزان، کۆمەڵگە، یان لە شوێنی تردا.

ئەو تەکنیکانەی بۆ چارەسەرکردنی ململانێکان فێری بووە، یارمەتی دەدات لە ڕێگەگرتن لە خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ فشاردا، لە خۆلادان لە توندوتیژیی ناو خێزان و جیاوازیی ڕەگەزی (ئەپارتاید) و نەتەوایەتی، ئەویش لە ڕێگەی ڕووبەڕووکردن لەگەڵیان بۆ ڕێگەگرتن لە ڕەفتاری دوژمنکارانەیان، هەروەها باسی هەست و تێڕوانینیان بکە و گوێ بۆ بۆچوونی جیاواز بگرە.



چۆنییەتیی چارەسەری گرفت

منداڵەکان فێر بکە کە گرفتی خۆیان چارەسەر بکەن، چ گرفتی خوێندن یان گرفتی خۆی و کەسێکی دیکە بێت، هەروەها شارەزایی تەواوی پێ بدە بۆ ئێستا و داهاتوو.

هەنگاوی یەکەم: دیاریکردن یان دەستنیشانکردنی گرفت.

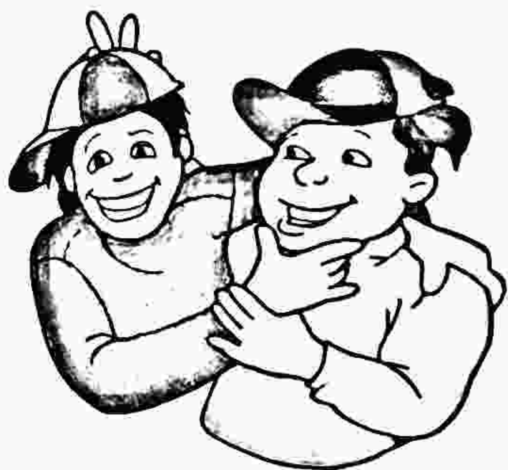
هەنگاوی دووەم: دانانی جێگرەوەیەك بۆی.

هەنگاوی سێیەم: هەڵسەنگاندنی هەر چارەسەرییەکی جێگرەوە و دەرەنجامەکانیان.

هەنگاوی چوارەم: بڕیار لەسەر باشترین چارەسەر بدە.

هەنگاوی پێنجەم: ڕێگەی پراکتیزەکردنی ئەم چارەسەرییە دیاری بکە و پلانەکە بکە بە واقیعی.

هەنگاوی شەشەم: بەدواداچوون بۆ هەڵسەنگاندنی ئەوە بکە کە ئەم پلانە چۆن بەڕێوە دەچێت، پێداچوونەوە و هەڵسەنگاندن ئەنجام بدە.



چۆنییەتیی چارەسەرکردنی ململانێکان بۆ منداڵان

کاتێك ململانێیان هەیە، منداڵان فێری ئەمانەی خوارەوە بکە:

- باسی ململانێکە بکات.
- بەشداری بەوانیتر بکات و ڕۆڵ بگۆڕنەوە.

• ڕێککەوتن بکەن.

• داوا لەوانی دیکە بکات بوەستن.

• یاخود بە پێچەوانەوە پشتگوێیان بخات.

• لەو شوێنە بڕوات.

• بوەستێت و خۆی هێور بکەوە.

• بچێت چالاکییەکی دیکە ئەنجام بدات.

• داوای لێبوردن بکات.

لە حاڵەتی هەڕەشەلێکردن، قسەی ناشیرین، یان شەڕکردن، شکایەت لای مامۆستا یان بەڕێوەبەرایەتیی قوتابخانە بکە.

چۆنییەتیی چارەسەری ململانێکان
شێوازی من براوەم/ تۆ براوەیت



مامۆستایان دەتوانن لە پۆل و لە یاریگادا ئەم ڕاهێنان و یاسایانە فێری منداڵان بکەن:

- ڕێزی بەرامبەر و ڕێزی بۆچوونەکەی بگرە.
- بە بیرێکی کراوە، گوێی بۆ بگرە.
- بەرپرسیارێتیی کارەکانی خۆت لە ئەستۆ بگرە و مەڵێ ئەو وای پێ کردم.
- هەردوو لا بەرپرسیارن لە دۆزینەوەی چارەسەر.
- تیشك بخەرە سەر گرفتەکە، نەك کەسەکە.
- بیرکردنەوەت بەم شێوەیە بێت (من، تۆ براوەم/ براوەیت) بێت نەك (من براوەم/ تۆ دۆڕاویت)، یان: (من زۆر و تۆ هیچ).

- گیانی هاوکاری و بەشداریکردن بێنە کایەوە «هەموو لە هەندێك باشترە.»
- بپرسە «هەر کەسێك پێویستی بە چییە؟ چۆن ئەم چارەسەرییانە دەتوانن پێویستییەکان دابین بکەن.»
- شێوازی داهێنان لە دەربڕین بە کار بهێنە، بۆ ئەوەی هەر کەسێك براوە بێت.
- وەرە دەرەوەی بازنەکە (کیشەکە)، بۆ ئەوەی ئەگەری نوێ، شێوازی نوێ و ئەلتەرناتیڤی نوێ بدۆزیتەوە.



تەکنیکەکانی پەیبردن (درکپێکردن الادراك)

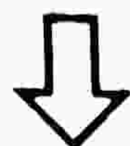
سایکۆلۆژیای پەیبردن فێرمان دەکات، کە مرۆڤ بە هۆی خودی ڕووداوەکان بێزار و دڵتەنگ نابێت، بەڵکو بە هۆی ئەو بڕوا و بیرکردنەوانەی لە دەرەنجامی ئەم بڕوایانە دێنە کایەوە. سایکۆلۆژیای پەیبردن باس لەوە دەکات کە چۆن بیروبڕوای نێگەتیڤی (خەڵك چۆن لە خۆیان دەڕوانن، لە خەڵکی تر دەڕوانن، لە دونیا دەڕوانن) و بیرکردنەوەی ئۆتۆماتیکی (خەڵك چی بە خۆیان دەڵێن کاتێك ڕووداوێك ڕوو دەدات)، دەبنە هۆی دڵتەنگی، دڵەڕاوکێ، تووڕەبوون و ڕەفتاری نەگونجاو.

لەم شێوازانەی خوارەوە، باس لەوە دەکرێت کە چۆن

بیروڕای نێگەتیڤ و بیرکردنەوەی ئۆتۆماتیکی بگۆڕدرێن بۆ بیروڕای پۆزەتیڤانە و گونجاوانەتر.

ڕووداوەکە

ڕووداوی ناخۆش، لەدەستدانی کەس یان هەر شتێك ببێتە هۆی بیرکردنەوەی نێگەتیڤی



قسەکردن لەگەڵ خود، بیروڕاکان

(بیرکردنەوەی نائیرانە و ناماقوولانە، تۆ چی لەبارەی خۆت دەڵێیت؟)



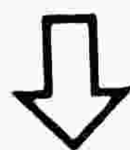
دەرەنجامەکان

(حاڵەتی سۆزداریی ناخۆش و ڕەفتاری نەگونجاو)



ململانێ و دەمەقاڵێ

بیرکردنەوەی ناماقوولانە، ململانێ و دەمەقاڵێی بێسوود و نابەرهەمهێن)



بیرکردنەوە و ڕەفتاری کاریگەر

(شێوازی قسەکردن لەگەڵ خۆت کاریگەرتر بە کار بهێنە کە دەبنە هۆی بیرکردنەوە و ڕەفتاری تازە.

هەندێک بیرکردنەوەی هەڵە کە لە خوارەوە باسیان لێوە کراوە، دەکرێت بە بەکارهێنانی شێوازەکانی سەرەوە پێچەوانە بکرێنەوە.

- گشتگیرکردن (تعمیم): هەگیز بە هۆی ڕووداوێکی بچووک بۆچوونەکانت گشتگیر مەکە.

- بیرکردنەوەی کاولکارانە (لەناوبەرانە): ئەزموونی تاڵ دەبێتە هۆی خراپترین دەرەنجام «ئەمە زۆر ترسناکە و ناتوانم بەرگەی بگرم!»

- باسکردنی پێشوەختە لە دواڕۆژ: «ئەمە لە دواڕۆژا باشتر نابێت!»، «چونکە شتەکان لە ڕابردوو باش نەبوون، هەرگیز لە داهاتووش باش نابن!»

- بیرکردنەوەی: «هەموو یان هیچ» هەموو شتێک بە خراپی دەڕوات.

- بەکەم زانینی هەڵوێستی پۆزەتیڤانە و بەهەندوەرگرتنی هەڵوێستی نێگەتیڤانە.

- گلەیی لە خودکردن: «ئەمە هەڵەی من بوو!»

- بەهانەهێنانەوە: «من هەست دەکەم کەموکووڕیم هەیە، کەواتە من کەموکووڕیم هەیە.»

- خوێندنەوەی ئەقڵی کەسانی تر: ئەگەری ئەوەی کەسێکی دیکە بیرکردنەوەیەکی خراپی بەرامبەر ئەو هەیە «ئەو بە چاوێکی سەیرەوە تەماشام دەکات، ئەو دەبێت ڕقی لێم بێت!»

- دەبێ وابێ: «من دەبێت لەوپەڕی تەواوی بم، من

دەبێت گرفتی هەموو خەڵك چارەسەر بکەم، پێویستە خەڵك مامەڵەم لەگەڵدا نەکەن»

پێویستە خەڵك ڕووبەڕووی ئەم بیرکردنەوە نێگەتیڤانە ببنەوە و لەجیاتیی ئەوە قسەکردن لەگەڵ خودی پۆزەتیڤانە بە کار بهێنن. هەندێك لە قسەکردن لەگەڵ خود کە دەبنە هۆی قبوولکردنی خود و کەسانی تر، لە خوارەوە باسیان لێوە کراوە:

- «مەرج نییە هەموو کەس، هەموو کات منیان خۆش بوێت».
- «مەرج نییە من لەوپەڕی تەواوی دابم».
- «ئاساییە هەڵە بکەم».
- «مەرج نییە من کۆنترۆڵی هەموو شتێك بم».
- «من سەرنج دەخەمە سەر ئەو شتانەی کە دەتوانم بیانگۆڕم، ئەو شتانەش پشتگوێ دەخەم کە ناتوانم بیانگۆڕم».
- «من دەتوانم خۆم هێور بکەمەوە».
- «من کەسێکی لێهاتووم».
- «من نەرمونیانم و دەتوانم بگۆڕێم».
- «من پێشتر لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم گرفتە سەرکەوتوو بوومە».
- «من ڕێگە بە تووڕە بوونم/ دڵەڕاوکێم/ دڵتەنگیم... نادەم کۆنترۆڵم بکات».

- «پێویستە پشوویەك بدەم بۆ دوورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ».
- «چونکە کەسێك ڕەخنەم لێ دەگرێت، مانای ئەوە نییە من کەسێکی خراپم».
- «من هەڵبژاردنی زۆرم لەبەردەمدایە».
- «چونکە شتێك خراپ ڕۆیشتووە، مانای ئەوە نییە هەموو شتێك بە خراپی دەڕوات».
- «چونکە شتێك بە خراپی لە ئێستادا ڕووی داوە، مانای ئەوە نییە هەمان شت لە داهاتوودا بە خراپی ڕوو دەدات».
- «چەند لەمە هەڵەی منی تێدایە؟ من دەتوانم چ بگۆڕم، چ کۆنترۆڵ بکەم، ئەی چی لە دەرەوەی دەسەڵاتی منە؟»
- «بە چ شێوەیەك لەمە بڕوانم، وام لێ دەکات هێزی زیاترم پێ بەخشێت؟»
- «من پێشتر چارەسەری گرفتم کردووە و ئێستاش دەتوانم ئەمە چارە بکەم».
- «من دەتوانم گرفتەکان دابەش بکەم و لەسەر هەر بەشێکی بە تەنیا کار بکەم».
- «خراپترین شت چییە، کە ڕوو بدات؟»
- «باشترین شت چییە، کە ڕوو بدات؟»
- «چ شتێك زیاتر ڕەنگە ڕوو بدات؟»
- «کاریگەریی ئەمە چی دەبێت لە دوای ٥ساڵ؟ ساڵی داهاتوو؟ مانگی داهاتوو؟»

- هیچ شتێکی باش لەو بارەیەوە هەیە؟»
- «ئایا هیچ ڕێگەیەك بۆ چارەسەری ئەم گرفتە هەیە؟»



چارەسەری فشاری دەروونی

چارەسەری فشاری دەروونی لە منداڵان

مامۆستایان دەتوانن یارمەتی منداڵان بدەن هێور ببنەوە و لەدەست دڵەڕاوکێ و فشار، تووڕەیی و خەمباری ڕزگاریان بێت.

لێرەدا باسی چەند شێوازێك دەکەین بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم فشارانە:

تەکنیکی خاوبوونەوە

- چاوت بنووقێنە و خۆت خاو بکەوە.
- بە ئارامی وەڵامی بدەوە، هێور بەوە، هەناسەی هێواش و قووڵ بدە.
- خاوبوونەوەی بەرەبەرە: هەر ژمارەیەك لە ماسولکەکان گرژ بکەوە و خاو بکەوە، لە پەنجەکانی پێ دەست پێ بکە و تا دەگەیتە دەموچاو.

تێڕامان

- چاوەکانت بنووقێنە و هەناسەی هێواش بدە.
- خەیاڵت بۆ شوێنێکی ئارام ببە و وا هەست بکە تۆ لەو شوێنەی.

تەکنیکەکانی پەیبردن

- تێڕوانینت لەبارەی ڕووداوەکە بگۆڕە: ئەمە خراپ نییە، دڵنیام خێری تێدایە، هەروەها تەکنیکی قسەکردن لەگەڵ خودی پۆزەتیڤانە و متمانەبەخۆ بە کار بهێنە: «من دەتوانم لەگەڵ ئەمە بگونجێم».
- دەستەواژەی ئامانجئامێز و پۆزەتیڤانە بە کار بهێنە.
- دەتەوێ چی بکەیت؟ چۆن دەگەیتە ئەوێ؟ باسکردنە لە دوارۆژ.

چارەسەری ململانێکان

- چارەسەری گرفت و بڕیاردان:

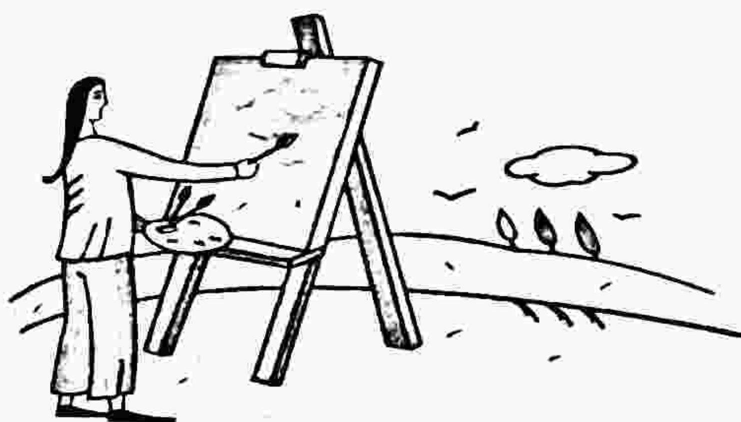
گێڕانەوەی چیرۆک

- کتێب و چیرۆک بە کار بهێنە، تاوەکو یارمەتی قوتابیان بدەیت، باس لە گرفتی کەسەکانی ناو چیرۆک بکەن و چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزنەوە.

«چی... ئەگەر»

- منداڵێك بهێنە خەیاڵیان کە هەمان گرفتی هەبێت، پێی بڵێ: (تۆ گەر لەم شوێنە بوویتایە چیت دەکرد؟)

شێوازەکانی دەربڕین



- هونەری نیگارکێشان
- شانۆ، تەمسیل
- مۆسیقا

ڕاهێنانی خەیالکردن لە شوێنێکی ئارام

ئەم چالاکییانە، بۆ هەر تەمەنێك بە کار دەهێنرێت، منداڵان، گەنج، گەورە.

ئامانجەکان

بۆ ئەوەی دەروون و جەستە هێور ببنەوە و خەیاڵ بکەن، لە شوێنێکی ئارامن، هەروەها هەست بە ئاسایش و دڵنەوایی بکەن.

کەرەستەکان

کاغەزی وێنەکێشان، قەڵەمی پاستیل، قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ (دەتوانیت تەنیا بە خەیاڵ ئەمە بکەیت، بەبێ وێنەکێشان.)

هەنگاوەکان

١. وا خەیاڵ بکە لە شوێنێکی تایبەتی، کە بە تەواوی هەست بە ئاسایش و خاوبوونەوە و ئارامی دەکەیت.

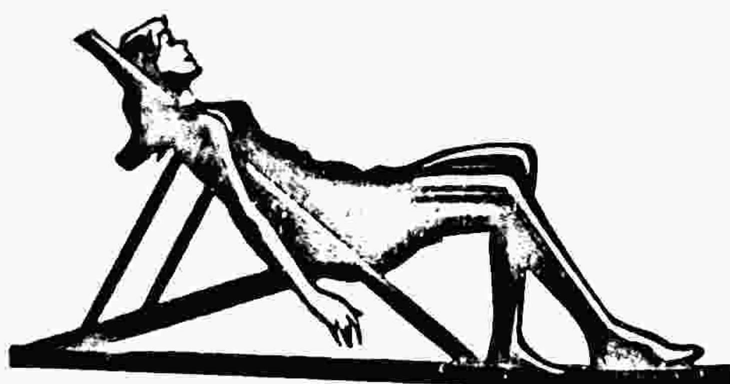
٢. ئەم شوێنە بێنە پێش چاوت، هەستی پێ بکە، بۆن بکە، دەستی لێ بدە، گوێ لە دەنگەکانی ناو دیمەنەکە بگرە.

٣. وێنەی شوێنێکی تایبەت، خەڵکانێك، یان شتێکی تایبەت بکێشە.

٤. خۆت وا ڕابهێنە، کە هەر کاتێك ویستت بگەڕێیتەوە ئەو شوێنە.

ڕاهێنانی خاوبوونەوەی بەرەبەرە

ئەم چالاکییە بۆ هەر تەمەنێك بە کار دەهێنرێت: منداڵ، گەنج، گەورە..



ئامانجەکان

بۆ هێورکردنەوەی دەروون و جەستە.

هەنگاوەکان

١-بە ئارامی لەسەر کورسییەك پاڵ بدەوە.

٢-چاوەکانت بنوقێنەوە و خۆت هێور بکەوە.

٣-هەناسەی هێواش و قووڵ هەڵکێشە و بەم شێوەیەش بەردەوام بە.

٤- جەستەت خاو بکەوە.

٥- لە خەیاڵتدا بیر لە هەموو شوێنێکی جەستەت بکەوە، بۆ ئەوەی هەموو گرژییەك دەستنیشان بکەیت.

٦- ماسولکەکانت خاو و گرژ بکەوە، لە پەنجەکانی پێت دەست پێ بکە تا دەگاتە دەموچاوت.

٧- ماسولکەکانی پەنجەکانی پێت گرژ بکە، فشار بخەرە سەر زەوی، بۆ ماوەی چەند چرکەیەك بەردەوام بە، پاشان خاوبەوە، هەمان شت بۆ قاچەکان ئەنجام بدە و فشار بخەرە سەر زەوی.

٨- هەمان شت بۆ گرووپێك ماسولکە ئەنجام بدە (بۆ نموونە: بە ماسولکەکانی پشتت فشار بخەرە سەر کورسییەکە، دەستەکانت گرژ بکە) پاشان خاویان بکەوە.

٩- سەرنج بخەرە سەر ماوەی نێوان گرژی و خاوبوونەوە و با گرژییەکان لە ماسولکەکانت بێنە دەرەوە، کاتێك گرژی ماسولکەکانت نامێنێ، ئەوا دڵەڕاوکێ و تووڕەبوونەکەشت نامێنن.

١٠- دووبارە بیر لە هەر گرژییەکی تری جەستەت بکەوە، ئەگەر هەر شوێنێکی جەستەت گرژە، ئەوا هەناسە هێواشەکانت لەسەر ئەم ناوچەیە دابنێ.



ڕێنمایی بۆ خەیاڵکردن

پەیام و دیاری

ئەم چالاکییە بۆ هەر تەمەنێك بە کار دەهێنرێت، منداڵان، گەنج، گەورە.

ئامانجەکان

بۆ ئەوەی بتوانیت لایەنە بەهێز و توانا شاراوەکانی خود دیاری بکەیت.

کەرەستەکان

کاغەزی وێنەکردن، قەڵەمی پاستیل، قەڵەمی ڕەنگاوڕەنگ. (دەتوانیت تەنیا بە خەیاڵ ئەمە بکەیت، بەبێ وێنەکێشان).

هەنگاوەکان

١- ئەمانەی خوارەوە بە بەشداربووان بڵێ:

- خۆت هێور بکەوە، خاو بەوە، گەر حەزت لێیە چاوەکانت بنوقێنە، چەند هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە و بەهێواشی بیاندەوە.

• خەیاڵی شوێنێکی ئارام و دڵڕفێن بکە، هەوڵ بدە خەیاڵی وردەکاری شوێنەکە بکەیت، ڕەنگە ئەم کاتە گوێت لە دەنگی خۆش و بەجۆش بێت، هەست بە بۆنی خۆشی شوێنەکە بکەیت.

• دوورکەوە لەو شوێنەی کە دەستت پێ کرد، بۆ ئەوەی ڕوخسارێکی دانا و میهرەبانت بۆ دەردەکەوێت، هەر کە لەم مرۆڤە میهرەبانە نزیك دەبیتەوە، تۆ هەست بە جوانیی پۆشاك و شێوە گەشاوەکەی دەکەیت، کە پڕە لە دانایی و زانایی، هەر کە لەوە نزیکتر دەبیتەوە، بۆت دەردەکەوێت کە ئەم کەسە پیاوماقووڵ، پیر و دانایە، ئەم کەسە نامەیەکی بۆ تۆ پێیە.

• ئەگەر حەز بکەیت دەتوانی پرسیارێك بکەیت، کە ئەم دانایە چی هەیە پێت بڵێت، کاتێك گوێت لە وەڵام دەبێت، تیبینی دەکەیت ئەم مرۆڤە میهرەبانە دەستی درێژ کردووە بۆ ئەوەی دیارییەکت بداتێ، ئەم دیارییە بە جوانی پێچراوە و تۆش زۆر دڵخۆشی ئەم نامەیە وەربگری.

• دیارییەکە لە کاغەزێك پێچراوە، لە ناویدا پەیامێکی تایبەت هەیە، تۆ ئێستا بیر لەوە بکەوە گەر دیارییەکە بکەیتەوە چی تێدایە؟ ئێستاکە زەرفەکە بکەوە و بزانە ئەم پەیامە تایبەتە چییە؟

• ڕەنگە تۆ سوپاسی پیاوە داناکە بکەیت بۆ ئەوەی کە پێی بەخشیویت و بەهێواشی بگەڕێیەوە ژوورەکە، کە گەڕایتەوە ڕەنگە حەز بکەیت سەیرێکی دواوە بکەیت بۆ ئەوەی پیاوە داناکە ببینیت، بەڵام بەردەوام دەبیت لە گەڕانەوە بۆ ژوورەکەت، کە تەواو گەڕایتەوە ژوورەکە قسەکردنت

لەگەڵ پیاوە دانایەکەیە، نامەکە و پەیامە تایبەتییەکەی لەبیر نەکەیت.

• کاتێک تەواو ئامادەیت، چاوەکانت بکەرەوە و وێنەیەك بکێشە لە بارەی ئەو دیارییە و ئەو پەیامە تایبەتەی لە پیاوە پیرەکەت وەرگرتووە.

٢- پاش وێنەکێشان، بەشداربووان بانگ بکە تا باسی وێنە و خەیاڵەکانی ناوی بکەن.



فشاری دەروونی و شەکەتبوون (سووتانی دەروونی) بوونی مامۆستا

شەکەتبوون (سووتانی دەروونی) چییە؟ مانای سەرفکردنی هەموو توانای جەستەیی و دەروونی، بە جۆرێك مرۆڤ هەوڵ و تەقەلای دەخاتە گەڕ بۆ گەیشتن بە هەندێك ئامانج کە لە لایەن کۆمەڵگە یان خودی خۆی بەسەری سەپێنراوە. شەکەتبوون پرۆسەیەکە لە ئەنجامی بەردەوامی فشاری ئیشکردن سەرهەڵدەدات، ئەم فشارە دەبێتە هۆی هەستکردن بە گرژی، ماندووبوون و هیلاکبوون.

هۆکارەکانی شەکەتبوون

(ئەو هۆکارانەی پەیوەستن و پەیوەست نین بە شەڕ)

هۆکارە دەرەکییەکان: وەك زەبری ڕووداوە لەو شوێنانەی شەڕیان لێیە، کارکردن لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری قوتابی، کە لە ڕووی دەروونی و جەستەیی بە هۆی ململانێ و جەنگ ئازاریان پێ گەیشتووە، یان کاریگەریی دوای شەڕ و لێکهەڵوەشانەوەی خێزانیان لەسەرە.

هۆکارە ناوەکییەکان: وەك چاوەڕوانی شتی زۆر لە کەسێك یان ڕووداوێك.

نیشانەکانی شەکەتبوون

کەمتوانایی ئیشکردن، نارەحەتی لە ئیش، ماندووبوونی جەستەیی، هیلاکبوون، گرژبوون و نارەحەتی، دڵەڕاوکێ، گۆشەگیری، نەمانی هەست و سۆز، کەمبوونەوەی کارلێککردنی پۆزەتیڤانە لەگەڵ قوتابیان، ناخۆشی و ململانێ لە شوێنی کار وماڵەوە.

ڕێگەکانی خۆگونجاندن و ڕێگەگرتن لە شەکەتبوون

- خۆت لەگەڵ کارەکەت ڕابهێنە و خۆت دڵخۆش بکە، ئەویش بە هۆی دروستکردنی کەشوهەوایەکی دەروونیی پۆزەتیڤانە لە ناو پۆل و بەکارهێنانی شێوازی وانەگوتنەوەی کاریگەر.

- له دەرەوەی کاردا، ژیانێکی چالاك و پڕ له پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و ئاییني بەسەر بەرە.

- هەمیشه ئامانجێك له پێشت دابنێ.

- هەمیشه کاتت هەبێت بۆ کارێك، که دەتەوێ بیکەیت.

- پڕۆگرامی خواردن و وەرزشکردن پەیڕەو بکه.

- مەبەست و ئامانج بۆ خۆت و ئەوانی تر دابنێ، ئاگات له سنوورەکانی خۆت بێت.

- ئەو کارانه پێشتر بکه که گرنگن.

- هەوڵ بده نیشانەکانی فشار و شەکەتبوون دیاری بکەیت، داوای یارمەتی بکه.

- سیستەمێکی پاڵپشتی و هاریکاری دروست بکه، هەستەکانت لەگەڵ هاوڕێیان تاوتوێ بکه.

- تەکنیکی یارمەتی خود به کار بهێنه، وەك خاوبوونەوە و کات بەسەربردن.

- هەڵوێسته پۆزەتیڤەکان بەهێزتر بکه، گرفتەکان لەبەر چاوت دابنێ.

شەکەتبوون
بە هۆی بەخشینی سۆز بە کەسی بەرامبەر



لەوانەیە مامۆستایان لە کاتی وانەگوتنەوەدا مامەڵە لەگەڵ هەندێك قوتابی بکەن، کە گرفتی دەروونییان هەیە بە هۆی شەڕ و توندوتیژییەکان یاخود لێکترازانی خێزانی و چەندین زەبری تری کاریگەر، شەکەتبوون لە دەرەنجامی بەخشینی میهرەبانی و سۆز، هەندێك جار پێی دەگوترێت (زەبری ئەلتەرناتیڤ) یان (زەبری دووەمی) کەوا بریتییە لە دروستبوونی ناڕەحەتی و نیگەرانیی مامۆستا بە هۆی ئەو قوتابیانەی بەر زەبری دەروونی و ئازار کەوتوون، لەوانەیە مامۆستایان تووشی هەندێك لەو زەبرانە بن کە قوتابییەکە پێیانەوە دەناڵێنێ، لە ئەنجامدا کاریگەریی ئەم زەبرانە لەسەر ژینگە و ژیانی ئەوانیش دەبێت، زۆر سەختە بتوانیت هاوسەنگییەك دابنێیت لە نێوان گرنگیدان و هاوسۆزی و هاوخەمی دەربڕین بەرامبەر قوتابیان و لە هەمان کاتیشدا دەربڕینی بێزاری و نیگەرانی لە گرفت و زەبرە دەروونییەکانیان!

هەروەها گرنگە مامۆستا بتوانێت جیاوازییەك بكات؛ لە نێوان ئەو ناخۆشییانەی تووشی منداڵان دەبن لەگەڵ گرفتەكانی ژیانی خۆی.

نیشانەكانی شەكەتبوون لە بەخشینی میهرەبانی و سۆز

- سەرقاڵبوون بە كار و گرفتی قوتابیان
- زۆر كاركردن یان خۆلادان لە كاركردن.
- گرفتی خەوتن.
- دڵەڕاوكێ و دڵتەنگی.
- هەستكردن بە بێهوودەیی و بێزاری لە وانەگوتنەوە.

ئەم پێشنیازانەی خوارەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی شەكەتبوون لە بەخشینی میهرەبانی و سۆز هەن:

- لەگەڵ خۆت نەرمونیان بە.
- لایەنە لاوازەكانی خۆت دیاری بكە و لە هەمان كاتیشدا بەهرەكانت ستایش بكە.
- شتەكان لەبەر چاوت دابنێ، سەركەوتنەكانت بە بیر خۆت بێنەوە.
- دووبارە سەركەوتن و شتە چاوەڕوانكراوەكانت هەڵبسەنگێنەوە.
- بە بیر خۆت بهێنەوە، كە بۆچی تۆ ئەم پیشەیەت

هەڵبژارد، حەز و ئارەزووەکانت بۆ وانەگوتنەوە بهێنەوە یادی خۆت.

- سنوورێك لە نێوان کار و ئەرکی ماڵەوە دابنێ.
- ڕۆژانە وەرزش بکە.
- کاتت لەگەڵ خۆشەویستان بەسەر بەرە.
- سەیری دیوی تری شتەکان بکە، خۆت لە یەك شوێنی نابەرهەمهێن قەتیس مەکە.
- ڕق و کینە بگۆڕە بۆ لێبوردەیی.
- گیانی قۆشمەبازی و نوکتەت هەبێ.
- لە قەیرانەکاندا، ڕێگەچارە بدۆزەوە.

گرنگترین خاڵ ئەوەیە، کاتێك تۆ گرنگی بە کەسانی تر دەدەیت، زۆر پێویستە کات و هێزی تەواویشت هەبێت بۆ گرنگیدان بە خودی خۆت.

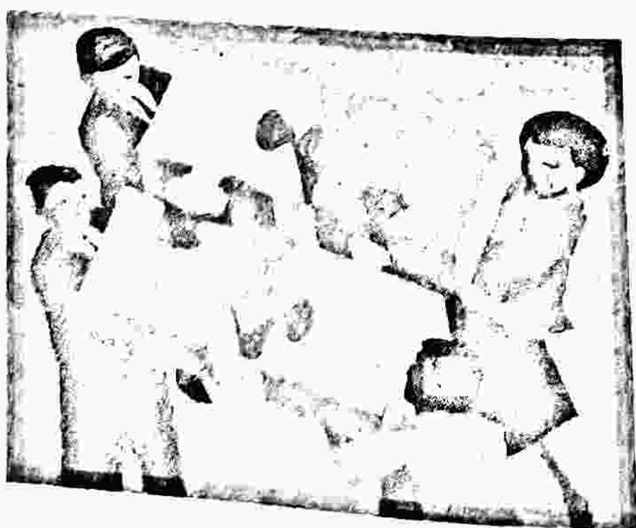
یارمەتی نێوان دایباب - مامۆستا

بەشداریی دایباب و کۆمەڵگە لە قوتابخانە



دایباب، دایبابی پیر و بەخێوکەران بەشداربووی گرنگن لە یارمەتیدانی منداڵان و بەرەوپێشچوونی قوتابخانە، ئەم پێشنیازانەی خوارەوە باس لەوە دەکەن، چۆن ئەوان بەشداری لە پرۆسەی خوێندن دەکەن، لە چەندین ئاستی جیاوازدا.

لەسەر ئاستی تاکەکەسی



هیوا و ئارەزووی دایباب و مامۆستا ئەوەیە کە منداڵەکە ژیرترین، بەختەوەرترین، داناترین و رۆشنبیرترین کەس دەربچێت، لەم رووەشدا هاوکاری دایباب و پەروەردکاران زۆر گرنگە. پەیوەندیی مامۆستا و دایباب لە رێگەی تەلەفۆن، کۆبوونەوە، ناردنی تێبینی بە کاغەز، زۆر گرنگە، بۆ ئەوەی دایباب لە بارەی ئاستی زانستیی منداڵەکەیان،

بەرەوپێشچوونی لە قوتابخانە ئاگادار بن و پێشنیازی کاریگەر بۆ زیاتر بەرزکردنەوەی ئاستی بخەنە ڕوو، بە پێچەوانەوەش زۆر گرنگە مامۆستایان لە بارەی هەر بارودۆخێکی تایبەتی منداڵەکە لە ماڵەوە بزانن (نموونە ئاستی تەندروستی، نەخۆشی یان مردن لە ناو خێزان، تەڵاقدان و جیابوونەوە و... هتد).

ئەوەی جێگەی داخە هەندێ جار دایباب و مامۆستا تۆمەتی گرفتەکانی منداڵان دەخەنە پاڵ یەکتری، زۆر گرنگە هەردوو لا نەکەونە ئەم هەڵەیەوە، بەڵکو وەك تیمێك کار بکەن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی خوێندن و ڕەفتاری منداڵەکە، لێرەدا فەلسەفەکە ئەوەیە کە چارەسەر بدۆزیتەوە نەك هەڵە!

دایباب وەك یارمەتیدەری قوتابخانە

دایباب دەتوانن بە جۆرەها شێوە لە قوتابخانە یارمەتی منداڵەکانیان بدەن. سازدانی ئاهەنگی مۆزیك و شانۆگەری، شێوازی بە سوودن بۆ ڕاکێشانی دایباب بۆ ناو ژینگەی قوتابخانە، دایباب دەتوانن لە ڕێگەی پێدانی شارەزایی پێویست، یارمەتی منداڵەکانیان بدەن، ئەوان دەتوانن منداڵان فێری شارەزایی و ئەزموونی جیاواز لە ژیان بکەن، بەم شێوەیەش منداڵان دەتوانن بڕیاری گونجاوتر لەبارەی دوارۆژیان بدەن.

زانایان، پزیشکان، شارەزایانی کۆمپیوتەر، بازرگانان، پۆلیس، هونەرمەندان و... هتد، دەتوانن شارەزایی خۆیان بۆ منداڵەکانیان باس بکەن و هانی منداڵەکانیان بدەن بۆ ئەوەی فێری پیشە و کاری جیاواز ببن. شارەزایانی بواری تەندروستی بەشداری لە پێدانی زانیاری دەکەن بە باسکردنی بابەتی دەروونی و جەستەیی جیاواز.

لەسەر ئاستی قوتابخانە و کۆمەڵگە

دایباب دەتوانن پەیوەندی لەگەڵ پەروەردکاران ببەستن بۆ ئەوەی کەشوهەوا و ژینگەی قوتابخانە بەرەو پێش ببەن، لە کۆبوونەوەی قوتابخانە بەڕێوەبەران باس لە پرۆگرامی نوێ دەکەن، دایباب و مامۆستایان بە یەکەوە کار دەکەن بۆ ئەوەی پێداویستیی قوتابخانە دابین بکەن و باس لەوە بکەن، کە کامە پێداویستی لە هەمووان زیاترە و کامە پێویستی بە گۆڕانکارییە، بۆ نموونە ئەگەر قوتابخانە پێویستی بە یاریگای نوێ هەبوو، یان دەوروبەری قوتابخانە پڕ بوو لە زبڵ و خاشاك، دەستەی مامۆستا - دایباب دەتوانن کار بۆ ئەوە بکەن کە ئەرکی هەمووانە، لەوانەش قوتابی بۆ باشترکردنی ژینگەی قوتابخانە، ئەم جۆرە چالاکییانە هەستی ئینتیما بۆ کۆمەڵگە و شانازی بە قوتابخانە زیاتر دەکات.

چۆن کەسانی خۆبەخش کۆمەڵگە یارمەتی قوتابیان دەدەن؟

دایباب، کەسانی تر، بەساڵاچووان و گەنجانیش کە خوێندنیان تەواو کردووە، دەتوانن بە چەندین جۆری جیاواز یارمەتی منداڵان بدەن، وەك یارمەتیدەری مامۆستا دەتوانن لە چەندین ئەرکی ناو پۆل پاڵپشتی مامۆستا بن، وەك: ڕاستکردنەوەی پەڕاوی تاقیکردنەوەکان، بەشداریکردن لە دانانی پرسیاری ئەزموونەکان، خوێندنەوە بۆ گرووپێکی بچووك، یارمەتیدان لە چالاکییە هونەرییەکان، یارمەتیدانی منداڵانی خاوەن پێداویستیی تایبەت، چاودێریکردنی شوێنی یاریگا و چەندین بواری دیکەش، پاش چالاکییەکانی قوتابخانەش کەسانی خۆبەخش دەتوانن ببنە ڕاهێنەری وەرزش، یان بەڕێوەبردنی چالاکیی تری دەرەوەی پرۆگرامی خوێندن وەك: هەڵپەڕکێ، وێنەکێشان، کۆرسی زمان، فێرکردنی کۆمپیوتەر و... هتد، دەرفەتەکان و بوارەکانی کارکردن کۆتاییان نایە، مادەم هێز و توانا و ئارەزوو هەیە بۆ بەشداریکردن.

کەسانی خۆبەخش دەتوانن وەك ڕاوێژکار یارمەتی قوتابی بدەن، بە تایبەتی ئەوانەی ئەگەری تووشبوون بە گرفتیان هەیە، وەك: پەنابەران، منداڵی تەڵاقدراوان و ئەوانەی لەگەڵ هەردوو دایباب ناژین، ئەم ڕاوێژکارانە لەگەڵ هەریەك لە خێزان و منداڵەکە بەیەکەوە کار دەکەن، ڕۆڵی پۆزەتیڤانەی گەوران پێشکەش دەکەن و ئەو هەستەش بە منداڵەکە دەبەخشن، کە دەتوانی هەستەکانی لای کەسانی دەرەوەی ماڵ دەرببڕێت،

کاتێک خانەنشینان، بەساڵاچووان، بێکاران ئەم جۆرە خزمەتگوزارییە پێشکەش دەکەن، ئەوا هەست بە بەها و ڕێزی خود دەکەن و ڕێزی کۆمەڵگەش بەدەست دەهێنن، بەساڵاچووان پەیوەندی لەگەڵ گەنجان دروست دەکەن، گەنجانیش لەم ڕێگەیەوە شارەزایی زیاتر پەیدا دەکەن.

لەو کۆمەڵگەیەی کە باخچەی ساوایانی لێ نییە، گەورەکان دەتوانن بۆ ئەنجامدانی چالاکی بۆیان وەک کەسانی خۆبەخش کار بکەن، دایباب دەتوانن ببنە ڕێنیشاندەر و سەرکار لەو چالاکییانە، چونکە سوودمەندی سەرەکی منداڵەکانیانن.

پرۆگرامی دیکەی خۆبەخشی بریتین لە ئەنجامدانی کۆرسی خوێندن بۆ نەخوێندەواری گەورە، هەندێک لە گەوران خوێندنیان تەواو نەکردووە؛ بۆیە هەست بە نائارامی دەکەن کاتێک ناتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن؛ لە ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوە. ئەنجامدانی ئەم کۆرسانە متمانەی زیاتر بە دایباب دەبەخشێت بۆ یارمەتیدانی منداڵەکانیان.

کۆبوونەوەی دایباب - مامۆستا

لە هەندێک کولتوور و کۆمەڵگەدا بانگهێشتکردنی دایباب بۆ لای مامۆستا مانای ئەوەیە منداڵەکەیان کارێکی خراپی کردووە و پێویستی بە ئامۆژگاری و ڕێنمایی زیاترە، بەڵام لە هەندێک



شوێنی دیکەدا کە خوێندن بەرەوپێش دەچێت، کۆبوونەوەی بەردەوامی مامۆستا – دایباب گرنگە، بۆ ئەوەی هەردوو لا بزانن چۆن یارمەتی قوتابی دەدەن، دەکرێت ئەمە بە شێوەی خشتە لە ماوەیەکی دیاریکراو بۆ هەموو قوتابیان بێت وەك: بۆ نموونە تەواوبوونی بەشی یەکەم یان کۆرسی یەکەم (کۆبوونەوەی دایباب – لەگەڵ مامۆستا) هانی کارکردنی بەرهەمهێن لە نێوان مامۆستا و دایباب دەدات، ئەم جۆرە کۆبوونەوانە یارمەتی مامۆستا دەدەن لە کەشوهەوایەکی پڕ متمانەدا گرفتەکانی قوتابی دیاری بکەن.

زۆر گرنگە مامۆستا بەرامبەر بە پێداویستییەکانی دایباب بەئاگا و وشیار بێت، بە تایبەتی گەر منداڵەکانیان ئاستیان وەك پێویست نەبێت، لەوانەیە دایباب گرفتیان هەبێت لە چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ زەحمەتیی منداڵەکانیان و لەم ڕووەش هەست بە بێهێزی و بێئومێدی بکەن، لەوانەشە بۆ گرفتی منداڵەکەیان گلەیی لە خۆیان بکەن، هەندێك دایباب قوتابخانە بە هەڕەشە بۆ سەر کەسایەتیی خۆیان بزانن، ئەمەش ڕەنگە بە هۆی نەتوانینیان بێت لە ڕابردوودا بۆ بەدەستهێنانی ئاستی بەرز لە خوێندن، یان خۆیان گرفتی خوێندن و ئەزموونی تاڵی خوێندنیان لە قوتابخانەدا هەبووبێت.

بەمانەی خوارەوە هەنگاو بە هەنگاوی کۆبوونەوەی بەرهەمهێنی دایباب – مامۆستان

بەشداریکردن

«سوپاسی هاتنتان دەکەم، خۆشحالّم بە بینینتان.»

«زۆر گرنگە پێکەوە باسی مندالّەکەت بکەین.»

ستایشکردن

«مندالّەکەت زۆر زیرەکە... (لە خوێندن، وەرزش، هونەر..... مند).»

«ئەمە نموونەیەکە لە کارێکی جوانی مندالّەکەت.» (کارێکی ئەوی پێ نیشاندە)

گێرانەوەی دایباب

«مندالّەکەتان چی لەبارەی قوتابخانەوە دەلّێن؟» (خراپ و چاک)

گرنگییەکان

«من هەست دەکەم مندالّەکەتان لە..... گرفتی هەیە.»

«من تێبینیم کرد....» باس لە ڕەفتارێکی دیاریکراو بکە.

«ئایا ئێوە، ئەمە لە ماڵ دەبینن؟»

چارەسەری

«چۆن دەتوانن پێکەوە یارمەتی منداڵەکەتان بدەین؟»

«من تێبینیم کردووە کە..... لێرەدا یارمەتی دەدات.» (نموونە: شێوازی فێرکردن، تەکنیکی ڕەفتار)

«ئایا تۆ هەمان شت لە ماڵەوە دەبینیت.»

«ئایا چیتر لە ماڵەوە هەیە، کە کاریگەر بێت.»

«ئایا هیچ پێشنیازێکتان بۆ من هەیە، سەبارەت بە منداڵەکەتان.»

شتی تر

«ئایا هیچ شتی تر هەیە، کە پێویستە لە بارەی منداڵەکەتان بیزانم؟»

(نموونە: گرفتی تەندروستی، گرفتی خێزان، گرفتی فێربوون، مردن..... هتد)

ناردن بۆ شوێنێك

«دەمەوێت ئەمەت پێ بڵێم؛ کە سەنتەری شارەزا لە کۆمەڵگەی ئێمە هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵانی هاوشێوەی

منداڵەکەت، لەم شوێنانە شارەزایان یارمەتی منداڵان و خێزانەکانیان دەدەن کە بەسەر گرفتەکان زاڵ بن، من حەز دەکەم تێبینییەکانی خۆم لەسەر ڕەفتاری منداڵەکەتان لە پۆل بنووسم، ئایا ئێوە ئارەزووی یارمەتی منداڵەکەتان دەکەن لەم بوارەدا؟»

پوختەی پلانەکە

«من (مامۆستا) ئەمە دەکەم......»

«ئێوە (دایباب) ئەمە دەکەن.»

«ئێمە لە بارەی...... پەیوەندیمان دەبێت بە هۆی (تەلەفۆن، کۆبوونەوە، نووسین).»

داخستن

«دووبارە سوپاس بۆ هاتنتان، من زۆر زانیاریم لەسەر منداڵەکەتان لە ئێوە وەرگرت، بڕوام وایە دەتوانین پێکەوە کار بکەین بۆ ئەوەی هێزی زیاتری پێ ببەخشین لە بواری..... و پێداویستییەکانی لە بواری...... بۆ دابین بکەین».

(ئەگەر ڕەوانەی سەنتەر کرا) تکایە با بزانم تۆ بەدواداچوون دەکەیت لەسەر تێبینییەکانم، تکایە با بزانم گەر هەر زانیارییەك پێویستە لەسەر من، بیدەوە سەنتەر بۆ چارەسەری منداڵەکەت.

- تکایە هەر کاتێك ویستت لەبارەی منداڵەکەت تەلەفۆنم بۆ بکە.
- زۆر خۆشحاڵ بووم بە قسەکردن لەگەڵ بەڕێزتان.

لە کۆبوونەوەی دایباباندا – مامۆستا ئەمانە مەکە:

- گرفتی منداڵەکە بخەیتە ئەستۆی دایباب، داوایان لێ بکەیت زانیاری تایبەت بدرکێنن کە خۆیان حەز ناکەن.
- بەرگری لە خۆت بکەیت، گەر دایباب پرسیاریان کرد یان ڕەخنەگر بوون.
- وا بزانیت دایباب دەزانن چۆن یارمەتی منداڵەکەیان دەدەن.

لە کۆبوونەوەی دایباباندا ئەمانە بکە:

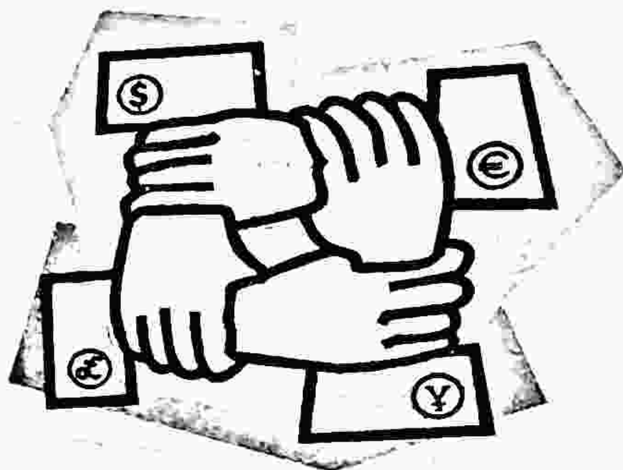
- پەیوەندیکردن، تێگەیشتن و قبوولکردنی قوتابی.
- ڕێز نیشان بدە، هاوسۆز بە، گرنگی بدە.
- نهێنی بپارێزە لە پەیوەندیکردن لەگەڵ دایباب.
- باس لە ٢ – ٣ ڕەفتاری جوان بکە و نموونەیان بۆ بێنەوە.
- هەز گرفتێك لە ڕەفتار، لە تەندروستی، لە فێربوون دیاری بکە.
- باس لە ڕەفتار بکە، بەڵام دەستنیشانی نەخۆشییەکە مەکە.
- چاوەڕوانی شتی واقیعییانە لە قوتابییەکە بکە.
- پرسیاری ڕای دایباب بکە بۆ چارەسەرکردنی گرفتێك.

• پێشنیازی بۆچوونی خۆت بکە، کە یارمەتیدەرە بۆ دایباب.

• گیانی ئارەزوو و هیوا دروست بکە.

• خاڵە گرنگەکان پوخت بکە و باسیان بکەوە.

دەرەنجام



لەو بارودۆخەی عێراق بە کوردستانیشەوە کە لە ساڵانی ڕابردوو و ئێستاش بریتییە لە شەڕ و ئاشووب، سەرکوتکردن، ئابڵوقەدان، کاری تیرۆریستی و توندوتیژی، ئەمەش دەبێتە هۆی چەندین گرفتی دەروونی بۆ منداڵان و گەنج و گەورانیش، لەوانەش مامۆستا و دایباب. خەڵك لە پێداویستی و خزمەتگوزاریی دەروونی پێویست بێبەشن، ئەویش بە هۆی کەموکووڕی لە سەرچاوەکان و بە هۆی ئەو لەکەدارکردن و عەیبە و نەنگییەی لەسەر نەخۆشیی دەروونی هەیانە.

وەك ڕۆشنبیرێك، ئێمە ناتوانین یەکسەر هەموو کێشە و گرفتەکانی ئەم خەڵکە چارەسەر بکەین، بەڵام مامۆستایان دەتوانن ڕۆڵی گرنگ بگێڕن بۆ دروستکردنی نەوەیەکی دوارۆژی دەروونددروست و تەندروست، بۆ ئەوەی بتوانن بەرگری ململانێکانی ژیان بکەن، قوتابخانە دەتوانێت ڕۆڵی پارێزەر لە گرفت و سەرچاوەی یارمەتیدانی قوتابی بێت، لە بەدەستهێنانی پلەی زانستی و فێربوونی ئەزموونی ژیان و

کارامەیی و لێهاتوویی، قوتابخانە دەتوانێت ببێتە شوێنێکی ئارام، کە منداڵان هەست بە ئاسایش بکەن، گرفتەکانیان چارەسەر بکەن، گەشە بکەن و بەرەوپێش بڕۆن.

دەربارەی نووسەر

بۆنی میللەر، بەکالۆریۆسی لە سایکۆلۆژی و ماستەری لە کۆمەڵناسی لە زانکۆی میشیگانی ئەمەریکا وەرگرتووە.

نزیکەی چل ساڵ شارەزایی لە بوارەکانی: کۆمەڵناسی، چارەسەری دەروونی، ڕێنمایی، چالاکوانی کۆمەڵایەتی و ڕاهێنان... هەیە.

وانەبێژی بواری سایکۆلۆژی و کۆمەڵناسییە، لە چەندین زانکۆکانی ئەمەریکا، ئەورووپا و ئوسترالیا.

لەم چەند ساڵەی ڕابردوو (بۆنی) وەك ڕاوێژکار لە چەندین ڕێکخراو کاری کردووە، بۆ ئەوەی یارمەتی پەنابەران، خێزانە هەژارەکان، سەرکردە گەنجەکان، ئەو کەسانەی بەر زەبری دەروونی کەوتوون و ئەو ئافرەتانە بدات، کە بۆ کاری خراپ بازرگانییان پێوە دەکرێت، ئەو ئێستا ڕاهێنان بۆ مامۆستایان و پسپۆڕانی دەروونی دەکات، بۆ ئەوەی شێوازی پەروەردەیی و ڕێنمایی نوێ بۆ یارمەتیدانی منداڵانی پاشماوەی جەنگ بە کار بهێنن.

دەربارەی وەرگێڕ

ڕێدار محەمەد ئەمین

پزیشک، خاوەن بڕوانامەی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکان، نووسەر لە بواری دەروونی و کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی، وانەبێژ لە زانکۆکانی کوردستان و کارکردکردن وەك خۆبەخش لە چەندین ڕێکخراوی ناحکوومیی وەك UPP و IRD و Zhyan Foundation.

ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری سایك (یەکەم گۆڤاری تایبەت بە پرسە دەروونییەکان لە کوردستان) و ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری ژیاری پەروەردەیی.

خاوەن دوو بەرهەمی چاپکراو لە بواری پەروەردەیی:

- حکایەتەکانم لەگەڵ مامۆستا.

- چۆن خۆت چارەسەری کێشەکانی منداڵەکەت دەکەیت.

TEACHER IN ACTION

PROMOTING MENTAL HEALTH IN IRAQIS SCHOOL

ناوەندەکانی خوێندن کاریگەرترین شوێنن بۆ دۆزینەوەی بەهرە و توانـاکان و دەستنیشـانکردنی کەموکورتـی و جیاکاریـی جەسـتەیی و هزریـی منـدالان، بـۆ ئـەوەی بتوانـرێ بـە شـێوازێکی نـەرم و دروسـت و زانسـتییانەی دوور لـە توندوتیـژی مامەڵەیـان لەگەڵـدا بکرێـت. ئـەم کتێبـە بەرچاوڕوونییەکـی باشـی تێدایـە بـۆ چۆنییەتیـی مامەڵەکردنـی مامۆسـتایان و پـەروەردەکاران لەگـەڵ قوتابیـان. پـەروەردە بەشـێکی هەستیاری پڕۆسەی فێربوونە.

هیـوادارم ئـەم کتێبـە لـە لایـەن وەزارەتـی پـەروەردەوە گرنگیـی پـێ بدرێـت و ببێتـە نامیلکـە و ڕێبەرێـک بـۆ مامۆسـتایان و ڕێنماییکارانـی پەروەردەیی، بۆ ئەوەی لە ناوەندەکانی خوێندن کاری لەسەر بکەن.